

El gran libro de la cocina italiana

Carlo Bernasconi y Christian Teubner

EVEREST

El gran libro de la cocina italiana



El gran libro de la cocina italiana

Carlo Bernasconi y Christian Teubner



Everest



Índice





UNA COCINA PARA TODO EL MUNDO

INTRODUCCIÓN DE CARLO BERNASCONI

En el conjunto de las cocinas mediterráneas, la italiana viene siendo desde hace varios siglos una de las mundialmente conocidas. Se trata incluso de una cocina familiar en muchos lugares bien distantes entre sí, tanto en las estantes de los supermercados (espaguetis) como en el ámbito doméstico. Estableciendo una comparación con los países que presumen de ofrecer una cocina mundial (China, España, India, Francia, México), se puede afirmar con total propiedad que cada día son millones y millones las personas que consumen *pizzas* y pasta en todo el mundo, desde Suráfrica a Finlandia y desde Moscú a Nueva York.

La razón de que las cosas sean y continúen siendo así, está en la elemental fórmula característica de una cocina de tanto éxito: los platos italianos son de fácil digestión y de preparación sencilla. En general basta con unos pocos ingredientes, los cuales, sin embargo, se les exige como única condición que sean frescos. Tampoco se necesita una batería o menaje de cocina muy detallado o específico para preparar un sabroso plato de pasta. En un momento se traslada a nuestra mesa la fascinación de todo un país y de su cocina, lo que hace que la italiana sea una de las más apreciadas y estimadas del planeta.

En efecto, los restaurantes no tienen capacidad para imponer ellos solos una determinada cocina; se necesita, además, la fácil disponibilidad de los productos y el convencimiento de que no hacen falta muchas operaciones para asegurar el éxito de los platos. Estas dos características se encuentran en maravillosa armonía dentro de la cocina italiana. Más todavía. Con las debidas excepciones, los productos básicos y fundamentales de la cocina italiana deben comprarse siempre en fresco: los tomates, los ajos, las cebollas, el resto de verduras, las berenjenas y los calabacines se pueden adquirir fácilmente en todos los mercados del mundo. El trigo se recolecta y muele en todo el mundo occidental. El arroz y el maíz forman par-

te de los alimentos básicos más importantes de muchos países, y el pollo y el cerdo son algunos de los animales que más provecho se les saca en diferentes lugares. Todos ellos son productos fundamentales de la cocina italiana y pueden adquirirse frescos todos los días en todo el orbe. Y, así, aunque no se encuentre un buen *barolo* (vino del Piamonte) para acompañar, un asado de ternera argentina siempre será menos apetitoso preparado en el sur de Chile.

UNA COCINA DE MUJERES

Como sucede todavía en muchos países, cada vez menos desgraciadamente, en Italia la familia constituye el centro de la vida social. En las largas tardes de verano todos sus miembros se reúnen para comer, desde la *bisnonna* (bisabuela) hasta el último nieto. La comida se sirve en la terraza de la casa familiar, o bien la familia se sienta frente a una espléndida mesa bajo el emparrado del huerto o jardín doméstico. En la cocina la última palabra la tienen las madres y sus hijas; las primeras preparan los platos y las segundas aprenden, de un modo absolutamente natural, a tratar los diversos ingredientes. Saben que la comida constituye el centro de la convivencia, y dedican mucho tiempo y esfuerzo a presentar en la mesa –por ejemplo– una *spaghettata* cuyas salsas degustan y prueban con entusiasmo desde los mayores hasta hasta los más pequeños de la casa.

Siempre ha sido así. Y seguirá siéndolo. Aunque la moderna ama de casa italiana desarrolle una actividad profesional y confíe la educación de sus hijos a la *nonna* (abuela), a diferencia de muchas otras mujeres occidentales, dedica más tiempo a la preparación de las comidas. El hombre nunca, o sólo excepcionalmente, desarrolla alguna actividad en la cocina familiar; su auténtico reino es la bodega. El hecho de que madre e hija cocinen juntas predispone a que, en la intimidad de la cocina, se confiesen mutuamente cosas que no tienen por qué divulgarse fuera.

No hay que olvidar que la sociedad italiana está marcada, tradicionalmente, por el clásico reparto de papeles entre hombre y mujer. La mujer se ocupa del hogar y de los hijos, y el hombre se dedica al trabajo o al fútbol; incluso otrora se ha visto obligado a emigrar al extranjero en busca de trabajo, acuciado por las necesidades económicas y las responsabilidades familiares. Es ésta una observación vinculada en parte a determinados tipos de cliché, pero que no deja de ser exacta en buena parte de Italia, sobre todo en la parte sur.

Quien haya estado alguna vez en un mercado de verduras italiano –existentes en todas las poblaciones del país–, difícilmente habrá encontrado a algún hombre realizando la compra diaria, a no ser que se trate de un cocinero profesional o alguien que realice los encargos de su mujer. Son las mujeres quienes conforman la imagen de tales mercados y comprueban concienzudamente la frescura de las verduras, del pescado o de la carne que desean adquirir para preparar el almuerzo o la cena. Los hombres a lo sumo se encargan de llevar las bolsas, o, mientras se hace la compra, esperan en un bar cercano tomando el primer aperitivo o algunos *chiceti*, pequeñas delicias que estimulan el apetito y que se acompañan a la perfección con un *prosecco* o con una copa de vino blanco de la zona.



Ruinas del templo de Agrigento. Fundada en el siglo VII a. C., los restos de esta colonia griega son el marco ideal que muchas parejas sicilianas escogen para realizar las fotos del álbum de boda.

ROMANOS, CRUZADOS Y ÁRABES

¿Cuál es el origen de la cocina italiana que hoy tenemos y saboreamos? Hay muchos indicios de que las raíces de la cultura culinaria italiana tienen su origen en la época romana. En la capital, los productos de todo el Imperio Romano, que llegaba hasta Oriente Próximo y el norte de África, estaban presentes en las fastuosas mesas de los senadores. Lo que los romanos consumían en su tiempo aparece relacionado en la tantas veces citada colección de recetas *De re coquinaria* (también reproducida con el título de *De culinariae rei disciplina*), de Apicio, de la que existen actualmente en el mercado varias ediciones. El mismo Pellegrino Artusi señala, en 1891, este libro como el origen de todos los libros de recetas italianos posteriores.



Almuerzo al aire libre. El almuerzo en Sicilia se realiza en pleno campo, que también sirve para aprovechar los restos y dar de comer a los animales domésticos.

Tras la decadencia del Imperio Romano, los árabes, que se habían establecido en Sicilia ya en el siglo IX y cuya civilización alcanzó su apogeo durante los siglos XII y XIII, revitalizaron la cocina italiana.

De todos modos, no deben pasarse por alto las cruzadas a Jerusalén. Al volver de su misión, los cruzados trajeron consigo especias, frutas y productos alimentarios desconocidos hasta entonces en Roma. La mezcla de influencias de la civilización árabe, de las cruzadas y del comercio, impulsado este último a través de ciudades portuarias como Venecia o Trani (Apulia), ha determinado las características de la cocina italiana.

PRIMEROS DOCUMENTOS ESCRITOS

En su *Storia della gastronomia italiana*, Claudio Benporat señala que el primer libro de recetas fue escrito en el siglo XIV por un toscano anónimo, que recogió en su obra 183 recetas siguiendo el orden en que entonces se servían los diferentes platos. Empieza refiriendo las sopas de verduras, los *ravioli* y las *crespelle* (hojuelas), continúa con la carne en su jugo y con los trozos de carne sazonadas, asados y rellenos y termina con las tartas rellenas de especias, de carne o de pescado. Entre las recetas que, recogidas por autores contemporáneos, proceden del siglo XIV, llama la atención la primera referencia a un plato que se ha mantenido prácticamente sin cambios hasta nuestros días: los *maccaroni siciliani.* Ya entonces se recomendaba elaborar los macarrones en agosto, el mes más caluroso del año, pues en estas fechas se facilitaba el secado rápido de la pasta. Se cocían en agua, caldo de carne o leche de almendras (en Cuaresma) durante dos horas y, después, se condimentaban con "queso rallado de calidad", mantequilla y hierbas.

En el siglo XVI Italia era –indiscutiblemente– el centro artístico, literario y mundano de Europa. Todavía se sostiene tenazmente que la evolución de la cocina francesa recibió su impulso definitivo en el siglo XVI, cuando Catalina de Médicis se casó con Enrique II y paso a formar parte de la corte del país vecino. Obviamente, la encantadora Catalina, que entonces tenía catorce años, utilizaba en la mesa platos de porcelana y tenedores, pero en los relatos llegados hasta nuestros días no se indica que en su séquito viajasen cocineros florentinos que hubiesen impulsado la cocina francesa. Se trata de un mito en el que todavía creen muchas personas, equivocadamente desde luego, pues, como señala Benporat, los autores italianos de los apuntes de viaje efectuados a Francia en el siglo XVl aluden ya por aquella época –con admiración– a los vinos de Burdeos y al hecho de que este vino se bebía en vasos, todo lo cual sugiere una cultura gastronómica desarrollada.

Sin embargo, con el siglo XVI se cierra un período de esplendor gastronómico de la cocina italiana. Las frutas



El mercado "Rialto" de Venecia es famoso por su amplio surtido de fruta, verdura y pescado. Los toldos sirven para proteger los espléndidos escaparates de la lluvia, pero también y especialmente del sol

y verduras que trajeron consigo los descubridores de América –Colón, Cortés y Pizarro–, quedaron durante mucho tiempo fuera de la cocina italiana; el mismo tomate, sin el que no cabe concebir actualmente la cocina italiana, ni tan siquiera las recetas de los entrantes o de los platos principales, los italianos lo tomaron crudo, con sal y pimienta, hasta finales del siglo XIX.

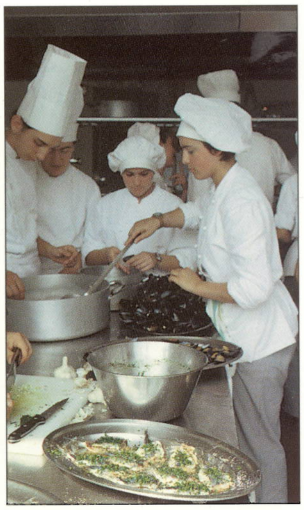
PELLEGRINO ARTUSI: UN REVOLUCIONARIO DE LA COCINA

La *Scienza in cucina e l'arte di mangiar bene*, de Pellegrino Artusi, se publicó en el año 1891. Se trata de una obra de la que, en un primer momento, pensó su autor no llamaría la atención de nadie. Pero fue todo lo contrario. Pellegrino Artusi revolucionó la cocina italiana burguesa y con la citada obra (*La ciencia en la cocina y el arte de comer bien*) contribuyó a que muchos italianos modificasen sus hábitos alimentarios, debido, entre otras cosas, a que descubrió a sus conciudadanos qué platos, en qué momento y con cuánto vino proporcionaban al cuerpo el máximo bienestar.

Artusi estaba a favor de tomar vino en la mesa con moderación, pero no llegó al extremo de elevar al rango de norma las recomendaciones de los médicos de mezclarlo con agua, como todavía se hace en el mediodía italiano. En conjunto, la aportación de Artusi al desarrollo de la gastronomía italiana no está suficientemente valorada.







Este joven cocinero italiano presenta muy ufano lo que el personal de la cocina, con predominio de féminas, ha preparado: unas deliciosas sardinas rellenas.

En la trattoria "La Buca" de Zibello la jefa de cocina tiene la última palabra, ya que controla personalmente cada una de las fases de elaboración del exquisito *culatello*. También toma las decisiones en la cocina del restaurante. En la fotografía aparece friendo el finísimo *prosciutto*, destinado a incorporar a una salsa para pasta.

UN VIAJE POR LAS REGIONES DE ITALIA

Si se restringe la cocina italiana a la pasta y a la *pizza*, y únicamente se mencionan los *scaloppine al limone* o el *risotto*, se comete una injusticia flagrante con las múltiples regiones del país. Lo mismo cabe decir de la mayoría de los países del mundo que disfrutan de una cultura gastronómica de calidad. Italia presenta varias particularidades regionales que representan una riqueza extraordinaria: comparada con el resto de las cocinas mediterráneas, la italiana es con mucho la más variada. Así, los venecianos de la estación de esquí de Cortina d'Ampezzo comen de un modo totalmente diferente que los cultivadores de alcaparras de la isla de Pantelleria, situada más cerca de Túnez que de Sicilia. Y, sin embargo, todos ellos son italianos. Lo que inexorablemente separa a estas cocinas no es sólo la distancia geográfica, sino también el clima.

A LO LARGO DE LAS CUMBRES ALPINAS

En el Tirol meridional y en las regiones italianas alpinas, entre las que se incluyen el norte del Piamonte –con el valle de Aosta– y la Valtelina, los inviernos son duros y largos, lo cual inevitablemente se refleja en las comidas que se sirven a la mesa.

Son platos sustanciosos, consistentes y ricos en calorías, como la *fonduta* de queso del valle de Aosta, parecida a la *fondue* suiza del Valais, las albóndigas de tocino del Tirol meridional o el *chucrut* o col fermentada, que es el resultado de un ancestral método de conservación de la col blanca desarrollado durante siglos y que forma una parte muy importante del menú de toda la región alpina. En la Valtelina también se sirven los formidables *pizzoccheri*, que son pastas cortas elaboradas con harina de trigo sarraceno o alforfón y agua.



Encarnadas y maduras, las apetitosas manzanas del Tirol meridional son sólo una pequeña muestra del amplio surtido de frutas y verduras que ofrecen las regiones de Italia de norte a sur.

La matanza casera del cerdo, que se lleva a cabo durante los meses de noviembre y diciembre, posibilita el que los agricultores de las montañas del Tirol meridional o de la Valtelina tengan reservas de carne seca durante el año siguiente. Son insuperables el jamón secado al aire o la *bresaola* de la Valtelina, una especialidad de carne de vaca que se corta finísimamente. En cuanto apunta la primavera, el clima de esta región alpina se vuelve más suave, lo que es apreciado por muchos turistas y, además, permite desarrollar una cultura vitivinícola de calidad al sur de la provincia autónoma del Tirol meridional, en la frontera con Trentino y con la Valtelina.

La altitud geográfica de la región presenta ciertas características, que se rmanifiestan ostensiblemente en la cocina. En la región alpina sólo se cultivan cereales consistentes y más resistentes al frío; ahora bien, la ausencia en el norte de Italia de la "cultura de la pasta" –típicamente italiana– no supone una deficiencia, pues se compensa con los productos de la industria láctea, teniendo comoproducto destacado al queso.

EN EL VÉNETO

El discurrir del río Adigio hasta Verona atraviesa el centro del Véneto, región que a lo largo de los siglos ha venido suministrando verdura, fruta, arroz y maíz a los ciudadanos de la *Serenissima*, la meta de numerosos turistas: Venecia. Esta región, que limita al norte con Trentino-Alto Adigio y al este con Friul-Venecia Julia, incluye una zona montañosa, que se extiende hasta la frontera austríaca, y una vasta llanura, que constituye la frontera por el sur con Emilia Romaña. Por influencia –entre otros– de los oligarcas venecianos, que encomendaron a Palladio la construcción de paradisíacas residencias en la "terra ferma", es decir, en el continente, desde el punto de vista culinario el Véneto es una de las zonas más evolucionadas de Italia, pues combina las exquisiteces de la agricultura de montaña con las del mar. La riqueza de la región es inmensa: extensos campos de verduras alternan con viñedos y en las colinas se obtienen vinos blancos de calidad, el más famoso de los cuales es el *prosecco*.

En su cocina destaca el *risotto*, que, apreciado sobre todo en invierno, se prepara de infinitas maneras con pescado, carne, verdura o ensalada. También el *radicchio* de Treviso se ha convertido en una exquisitez reconocida en todo el mundo; nadie lo presenta con tantas variantes como Armando Zanono, cuyo libro de recetas incluye más de 600 formas de preparar esta deliciosa ensalada de invierno. En primavera, el espárrago de Bassano, servido generalmente con mantequilla y parmesano, predomina en los menús de muchos restaurantes. En la zona de Verona y Vicenza se aprecia mucho la polenta, que en vez de elaborarse con maíz se hace con sémola de trigo duro y se sirve hervida con el *baccalà alla visentina*, una forma típicamente veneciana de preparar el bacalao, que tanta aceptación tiene en toda Italia.



La calabaza es preparada por los italianos de múltiples maneras: por ejemplo, asada, en conserva o en *risotto*; también, confitada, formando parte del *panforte* toscano



CARINTIA, BOHEMIA, VENECIA: SUS INFLUENCIAS SE FUNDEN EN FRIUL

Friul es una de las regiones italianas cuya cocina todavía muestra las influencias que dejaron los conflictos políticos internacionales de los últimos siglos. Hasta 1866 Friul estuvo bajo dominación austríaca, lo que repercutió notablemente en la cocina de esta región de colinas (*collio*) y de llanuras que limita al norte con la región federal austríaca de Carintia. Así, la cocina friulana incluye diversas preparaciones de *strudel* y de *knödel*, pero al mismo tiempo en los platos de la región se hace notar la influencia de la república de Venecia con su refinado tratamiento del pescado y sus *risotti*. Tampoco debe desdeñarse la presencia de elementos eslavos y bohemios, debido, entre otras cosas, a que en el imperio austrohúngaro Trieste era la única ciudad que tenía salida al mar. No obstante, en las colinas predominan los platos de maíz y la polenta se sirve con caza, setas y hierbas. El jamón serrano de San Daniele, conocido internacionalmente, se elabora en el corazón de la región, en las inmediaciones de Udine, y debe su calidad a la excepcional carne de cerdo por un lado y, por otro, al hecho de que los vientos de las montañas, procedentes del Karawanken, recorren las colinas del Collio y confluyen con el viento húmedo del mar. Por otra parte, el Friul es una zona donde abundan las hierbas silvestres que se usan en la cocina. Así, por ejemplo, la rúcola aparece en todas partes, lo mismo que el comino, que en las montañas se cuece con el pan que se toma con la cerveza. Asimismo, la cocina friuliana ofrece múltiples formas de preparar las setas, que, fritas, se sirven tradicionalmente con el "plato nacional" de Friul: la polenta.

LOMBARDÍA: UNA REGIÓN ADECUADA PARA EL ARROZ

El centro de la Lombardía culinaria es la ciudad de Milán, palpitante metrópoli industrial, comercial y bancaria situada en la fértil llanura del Po, en la que se cultiva todo cuanto necesitan (incluido el vino) las familias de tan populosa ciudad. Desde la distancia, son fundamentalmente dos los productos que han dado fama a la región de Lombardía: por un lado el queso azul de Gorgonzola, que consta fue descubierto en esta población, y por otro el arroz de Mortara, pequeña ciudad a media hora de Milán en dirección sureste. Los eruditos discuten sobre si los españoles introdujeron el arroz en Padania –así se designa en italiano la llanura del Po–, o si fueron los árabes –a través de Sicilia– por el norte de Italia. Desde el primer momento, la llanura del Po distinguió el cultivo del arroz "indio" o del "japonés"; el segundo es casi seguro que haya supuesto el origen de las variedades de arroz actualmente cultivadas en la zona, como el *carnaroli*, el *arborio* o el *baldo*. El arroz se adaptó muy rápido al clima de la llanura y no tardó en ofrecer excelentes cosechas. Como es natural, el arroz destaca también en los *primi*. En los platos fuertes predomina la carne frente a la menos frecuente trucha de los lagos cercanos (Mayor, Como), sobre todo la de vaca y la de ternera. Así, por ejemplo, el *ossobuco* es uno de los platos clásicos y más difundidos; los milaneses son más conservadores, culinariamente hablando, pues lo toman preferentemente con una salsa de vino blanco y consideran que el tomate y los boquerones suponen un auténtico "atentado" contra este plato. Por lo demás, esta circunstancia pone de relieve una de las características principales de la cocina lombarda, donde se dedica una gran cantidad de tiempo –más que en el resto de Italia– a asar la carne. Finalmente, la carne de cerdo se presenta en esta zona en forma de excelentes embutidos, como el *zampone* (mano de cerdo rellena), el *cotechino*, la *luganega* y la *mortadela*.



Soberbios espárragos blancos y verdes atados en manojos, alcachofas, hinojo, tomates o guisantes esperan a los clientes en este puesto. Todo fresco y de primera calidad, para dar un inmejorable sabor a todas las preparaciones.

TRUFAS DE ALBA PARA SIBARITAS

Cuando se habla del Piamonte, al buen *gourmet* enseguida se le vienen a la cabeza las trufas blancas de Alba, que en invierno enriquecen ciertos platos como las pastas de huevo o un simple *risotto*. Esta delicia tiene su precio, desde luego, aunque es la ley de la oferta y la demanda quien fija su valor en el mercado, que, según el tiempo que haya hecho en otoño, puede alcanzar cifras verdaderamente astronómicas cuando la trufa escasea. Sin embargo, hay otro plato que también entusiasma a determinados visitantes del Piamonte. Se trata de la *bagna caôda*, tradicional en las mesas piamontesas cuando se ha entonelado el vino joven y las familias viticultoras se reúnen en una comida para celebrar que el fruto del trabajo de primavera y verano está "seguro", es decir, a salvo en los toneles de sus bodegas. En pocas palabras, la *bagna caôda* es una salsa de ajos, boquerones y aceite de oliva que se cuece lentamente hasta convertirse en una crema pardusca que se toma con mucho pan y con verduras crudas, entre las que figuran el puerro, el apio y el pimiento; para coronar la preparación, se bate un



Con unas pocas trufas, un ingrediente selecto, se consiguen auténticas exquisiteces. Los italianos siguen este principio al trabajar con este preciado ingrediente, que simplemente rallan sobre un plato de pasta fresca o sobre un *risotto*. Para preparar un plato incomparable, no se necesita nada más.

huevo en la *bagna caôda* y se mantiene caliente sobre la fuente de calor. Los piamonteses la acompañan con un *barbera* joven.

Desde luego, la *bagna caôda* constituye un plato único; a lo sumo, podrá acompañarse con una taza de caldo de vaca. Cabe preguntarse por la procedencia de los boquerones que predominan en este plato típico del campo piamontés. La respuesta está en el comercio activo que los viticultores de esta región mantuvieron durante mucho tiempo con los agricultores de la costa ligur, que pagaban la mantequilla, el queso y el trigo con boquerones.

UNA COMARCA BAÑADA POR EL SOL

Entre las comarcas italianas con más variedades culinarias está, sin duda, la costa ligur, que se extiende desde La Spezia hasta Ventimiglia y cuenta con una amplia oferta de platos de pescado que no presentan inconveniente en mezclar con verdura, sobre todo en el área levantina (desde La Spezia hasta Génova).

Así, por ejemplo, el *branzino* (lubina) se suele preparar al horno entre dos capas de patata y la carne de mejillón se fríe empanada en aceite. Sin embargo, muchas recetas se basan en dos productos alimentarios: los boquerones y las alcachofas. Estas últimas se cultivan a lo largo de la costa ligur, entre Génova y Ventimiglia, mientras que los primeros son un producto abundante en el mar. Prácticamente cada población dispone de su propia forma de preparar estos dos apreciados ingredientes.

Asimismo el aceite de oliva desempeña una función importante en la costa ligur, sobre todo en Liguria Ponente, al oeste de Génova, pues en ella, concretamente en el valle de Argentina, al norte de Imperia, se elabora este producto desde hace siglos a partir de la sabrosa aceituna *taggiasca*. Los manuales de cocina regionales recogen muy pocos platos de carne, que fundamentalmente se preparan con cordero, pollo y conejo.



La hora azul es el momento preciso para tomar una copa de vino blanco o un aperitivo en la Piazza San Marco de Venecia.



PASTOS ABUNDANTES, JUGOSA HIERBA, HERMOSAS PLAYAS

La de Emilia Romaña es, sin duda alguna, la más sustanciosa y variada de todas las cocinas italianas. En ella destaca la pasta, el finísimo *aceto balsamico* tradicional, envejecido de 12 a 25 años en barricas de diverso tamaño, el *prosciutto* de Parma y el jamón crudo de reconocida fama internacional.

Tampoco hay que olvidar el *parmigiano reggiano*, el queso duro que inevitablemente acompaña a todos los platos de pasta, o a casi todos, pues sólo está ausente cuando hay de por medio crustáceos y pescado, algo muy frecuente a lo largo de la costa ligur de hermosas playas. En realidad, la cocina de Emilia Romaña ofrece una gran variedad de platos de pasta; incluso, toda esta región se halla delimitada por una frontera imaginaria en la preparación de la pasta que difiere del resto de Italia.



En el golfo de Gaetta, al norte de Nápoles, unen en maravillosa armonía la belleza y el placer tanto en una simple excursión campestre como al comer en la terraza de alguno de los excelentes restaurantes que hay.

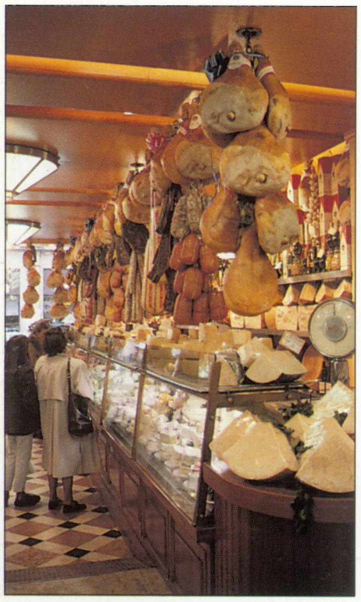
En Emilia Romaña se preparan fundamentalmente pastas de harina de trigo y huevo, en tanto que más al sur, y también en Toscana, se utiliza una variedad de trigo duro que se mezcla con agua. Asimismo, los duros meses invernales de la región exigen una cocina contundente y saciante, que se materializa en los numerosos platos de patata existentes, mientras que el arroz es menos importante.

TOSCANA: SINÓNIMO DE ITALIA

Los Apeninos, que separan Emilia Romaña de Toscana, una de las regiones más hermosas de Italia, invitan a que se prepare una cocina basada en platos consistentes que soslayen los rigores climáticos de sus paisajes montañosos poblados de vides. La aparente contradicción que por un lado representan los afamados vinos de Chianti, de Montepulciano, y la contundencia de la cocina toscana por otro, con sus diversidad de platos de alubias, tiene la explicación histórica de que, a pesar de la aceptación incondicional de los logros de la cultura del vino, presenta un carácter marcadamente rural (vitivinícola). Las alubias ejercen una función alimentaria importante, más que la pasta o el arroz.

La sustanciosa *costoletta alla fiorentina*, o costilla de ternera, de unos 400-600 gramos generalmente, confirma la impresión de que esta cocina trata de convencer por su reciedumbre. Además de por sus características, la poderosa uva *sangiovese* reclama el acompañamiento de platos fuertes. En consecuencia, la comida toscana puede empezar con *crostini* o tostadas cubiertas con una *mousse* de hígado de pollo, o de sesos de ternera y parmesano, y continuar con ñoquis de patata. Después se sirve caza o, más frecuentemente, un consistente plato de carne con guarnición de verduras.

Para finalizar, un *panforte di Siena*, una tarta horneada con frutas escarchadas, frutos secos y miel que nada tiene de suave. O bien, toda la comida se reduce a una *panzanella* o ensalada de pan, que, con tomate y cebolla, es un plato muy apetitoso siempre que se utilice en su elaboración un buen aceite de oliva.



En Tamburini, la conocida tienda de comestibles finos de Bolonia, se encuentra todo aquello que se busca: desde un jamón hasta un parmesano picante o un exquisito salami.

UMBRÍA: BOSQUES Y COLINAS

En la región de Umbría, colindante con la de Toscana, llama poderosamente la atención la utilización de olivas en la preparación de numerosos platos; de hecho, se elabora aquí un excelente aceite de oliva que también se emplea como condimento, por ejemplo, para aromatizar verduras cocidas. Los embutidos y las pastas abundan en los menús, pues también en la cocina umbra está presente el fruto de las viñas. Es una cocina inevitablemente sustanciosa, que en los duros meses de invierno dispone de una despensa repleta de jamones, embutidos, conservas y verduras (berenjenas, calabacines). Añadir, por último, que la cocina umbra no se concibe sin garbanzos, que, debido a la influencia árabe, no pueden faltar en la mesa y acompañan con frecuencia a los platos de carne.

ROMA: ¿TAMBIÉN CAPITAL CULINARIA?

Muchas personas conocedoras de la gastronomía italiana afirman que la variedad y el amplio surtido de platos se limita al norte; en su opinión, según se desciende hacia el sur la comida va siendo más pobre y monótona y hasta está ausente la imaginación. Sin embargo, nada de esto se advierte en la capital de Italia.

Alice Vollenweider, la *grand old lady* de los propagandistas del saber vivir y de la literatura italianos, en su *best seller* titulado *Las provincias de Italia y su cocina*, habla con entusiasmo de la riqueza de los mercados romanos, de los que, según ella, hay tantos como columnas en los templos romanos o en las iglesias. El menú incluye platos de cordero, *rigatoni* con estofados bien condimentados, sopa de judías con pasta, ragú de bacalao... La cocina romana da siempre la impresión de servir de entrante a otros platos. Concretamente la cocina de la pasta está íntimamente relacionada con el sur de Italia, por lo que en la mesa suelen ser frecuentes los platos de pasta con queso rallado de oveja.

EL SUR Y LAS ISLAS

Desatendidas durante mucho tiempo y poco industrializadas, la cocina de las regiones meridionales de Italia –Campania, Calabria, Apulia, Basilicata– llama la atención por sus platos sencillos, basados en la alubia y en la verdura (*cima di rappa*), y por sus pastas de múltiples formas, entre las que destacan en primer lugar los *strozzapreti* y las *orecchiete*. En estas regiones la carne del ganado lanar está presente en numerosos platos; así, por ejemplo, en cierto restaurante nos sirvieron hígado de cordero envuelto en intestinos y frito en la sartén; los intestinos impedían que el hígado se resecara en la sartén caliente. La *pizza napoletana* y los *spaghetti al pomodoro* son dos de los platos napolitanos más populares. Se trata de dos preparaciones que han hecho de la necesidad una virtud; tradicionalmente el tomate, la albahaca,



Entre los "pesci azzurri", así llamados por el color azul plateado de sus brillantes escamas, pueden verse la caballa y el jurel recién pescados.





Las repintadas y pintorescas barcas de pesca del puerto de Camogli, en Liguria, traen todos los días a tierra a los pescadores con los más diversos tipos de capturas de pescado y de marisco del Mediterráneo. Al pie mismo de las barcas, con una sencilla balanza de mano, o en el mercado municipal o lonja, se vende el pescado fresquísimo recién capturado.



la harina o la sémola de trigo duro formaban parte de los alimentos al alcance de los menos pudientes.

Diferentes tipos de alubias habituales en el mercado, las *fave*, es decir, las "habas", no pueden faltar en la cocina del sur de Italia; tomadas en fresco con queso de oveja, son exquisitas. La berenjena y el tomate animan la presentación de los platos en la mesa, como en el caso de las *melanzane alla parmigiana gratinadas*, que en verano constituyen una comida espléndida gracias a la *mozzarella* elaborada con leche de búfala, que nada tiene que ver con la *mozzarella* industrial de leche de vaca, y que, del mismo modo, acompaña a otros platos; obviamente, también a la *insalata caprese*, ensalada típica del sur que se prepara con tomates maduros, *mozzarella* de leche de búfala y albahaca. Asimismo, en el sur del país está plenamente justificada la presencia en la mesa de las alcachofas, que en esta zona se crían espléndidas, sin necesidad de cuidados especiales.

Lo mismo cabe decir de Sicilia, la mayor y más meridional de las islas italianas, en cuya cocina la alcachofa desarrolla un papel preponderante. Una receta de Catania, por ejemplo, es la que se realiza con alcachofas rellenas de boquerones y pan rallado. En esta isla tampoco falta el *peperoncino*. Inmmacolata Fertita, cocinera en Zúrich y natural de Sicilia, rellena las lonchas de berenjena con trocitos de pan tostado y las presenta con una salsa de tomate ligera. Los *spaghetti al tonno* se sirven en toda Sicilia: las rodajas de atún se doran ligeramente en aceite; luego, se trocean y se cuecen durante diez minutos en salsa de tomate, para, por último, mezclar el pescado con los espaguetis. Asimismo una sencilla ensalada de naranjas recién cortadas, presentada con aros de cebollas y aceitunas y aliñada con menta y aceite de oliva, es uno de los platos más difundidos en Sicilia como entrante y que, poco a poco, se va imponiendo en las cocinas norteñas.

La cocina siciliana atrae por su refinamiento, basado sobre todo en la sencillez. Sin embargo, no se puede decir lo mismo de sus innumerables postres dulces. Sicilia es famosa por sus *dolci*, elaboradas creaciones que sacian por completo. Los ingredientes más utilizados son la miel y la almendra, dos productos típicos de la isla.

Para finalizar, decir que el pan y el vino son los principales productos de la cocina sarda; no obstante, por sí solos no alimentan. Entre los entremeses se cuentan el salami y el jamón de jabalí, típicos y muy abundantes en la isla. Los *is malloreddus* son uno de los *primi* de mayor aceptación en Cerdeña.











"Artigianale" por excelencia, el *pecorino fiore sardo* se elabora totalmente a mano. Este campesino sardo calienta en un caldero grande la leche de oveja hasta que se cuaja, comprime el resultado luego con la mano, lo desmenuza y deposita en cestitas para que escurra y seque antes de colocarlo en unos moldes de madera especiales, donde los quesos adquieren su forma característica y se les da un particular dibujo.

Estos ñoquis de sémola de trigo duro y azafrán, se sirven con salsa de tomate, salami y queso de oveja. La *sa cassola*, sopa de pescado que se sirve en las costas de Italia, es diferente en cada zona. Todo lo que la isla ofrece en cuestión de animales domésticos y de granja, generalmente también se presenta a la mesa; así, hay que hablar del cordero de leche y del cochinillo, que en muchos casos se preparan asados.

No obstante, también la caza forma parte del menú sardo; por lo habitual se trata de liebres, que se preparan de muchas maneras, entre otras con tomates secos. Como en Sicilia, entre los postres dulces destaca el *torrone*, fácil de elaborar, pues basta con pelar un kilo de almendras, previamente puestas a remojo en agua caliente, y tostarlas un poco en el horno. Mientras tanto, se mezcla un kilo de miel con cuatro claras de huevo y se calienta todo en una sartén a fuego medio durante un cuarto de hora. A continuación se incorporan las almendras, se vierte la masa sobre una placa de hornear recubierta de papel especial de cocina o parafinado y se deja enfriar el postre dulce.

"ARTIGIANALE" Y "ARCIGOLA SLOW FOOD"

El coche de Franco Boeri asciende lenta y ruidosamente por las empinadas carreteras de las colinas de valle Argentina. La población de Badalucca, situada en la costa ligur, detrás de Imperia, se empequeñece a medida que el coche de Boeri gana altura por la ruta llena de baches profundos que la hacen impracticable. Finalmente ve a dos campesinos, uno de ellos golpea las ramas de un olivo con una larga vara de castaño y las aceitunas *taggiasca* caen en una red extendida, donde las manos hábiles del otro las recoge para echarlas en grandes cubos metálicos. Los árboles de las colinas de los alrededores de Badalucca tienen entre 300 y 500 años, y están plantados en terrazas realizadas a mano. "Comparadas con las terrazas de estas colinas, las pirámides de Gizeh no son nada", dice el encargado de la almazara.

Boeri es un agricultor típico de principios del siglo XX. Nacido en la posguerra, heredó de su padre la almazara y, siguiendo el movimiento *Arcigola Slow Food*, fundado en 1986, reformó la empresa para tratar ecológicamente sus productos. Evitó el ceder a una cooperativa la comercialización de su aceite, encargándose él de su elaboración. Al mismo tiempo, toda la cadena de producción de su aceite se mantiene fiel a la tradición. Una vez pesadas, las aceitunas se muelen en una enorme cuba mediante dos piedras de granito que pesan unos 400 kilogramos cada una. A continuación esta pasta o masa oleaginosa se extiende sobre esteras de coco, colocadas unas sobre otras. En este preciso momento comienza a dar vueltas la centrifugadora, que hace desprenderse el líquido y separarse el aceite del agua. La energía eléctrica sólo se utiliza para mover las piedras de granito y para el funcionamiento de la prensa.

Empresas como esta de Boeri son justamente las que hoy en día cuentan con un irrenunciable potencial de futuro en la gastronomía italiana, pues limitándose a perfeccionar su labor artesana aportan productos de total autenticidad a la cocina italiana, que la hacen especial e inconfundible. En palabras de Carlo Petrini, presidente de *Arcigola Slow Food*, "todo el mundo tiene derecho a unos productos alimentarios de primer orden y existe una tendencia general a valorar su calidad, aun cuando para algunos –sociólogos, expertos en *marketing* o los creadores de opinión– el problema de la nutrición está resuelto desde el momento en que han acostumbrado a las generaciones jóvenes al *fast food* y a las familias a la uniformidad de los supermercados en cuestión de sabore". *Arcigola Slow Food*, movimiento creado en 1986 para protestar contra la apertura de una filial de una multinacional alimentaria en la plaza de España de Roma, organiza cada año un *salone del gusto* en Turín, en el que los pequeños productores presentan sus productos y cuyo número de visitantes ha ido aumentando con el paso del tiempo hasta estos primeros años del siglo XXl, lo que Petrini considera en verdad ilusionante.



La educación del gusto es una de las tareas más apremiantes a la que se enfrentan quienes están a favor de una cocina italiana de auténtica calidad. Mientras haya "chiflados", en el sentido positivo de la palabra, como Gioachino Palestro, que en la ciudad de Mortara, a media hora de Milán, elabora carne de ganso tal como la hacían los judíos de la comarca hace 500 años, el futuro de la cocina italiana no corre peligro alguno. Su salami "ecuménico" es una de las exquisiteces absolutas de Italia y, de creer sus palabras, "hay que estar chiflado para dedicar tanto tiempo a preparar un salami". Para elaborarlo utiliza únicamente pechugas de ganso que, una vez cortadas en forma de abanico, recubre con grasa del mismo animal y sazona con sal y pimienta. Al día siguiente enrolla la carne, la corta en rodajas y rellena con ellas los cuellos de ganso. Finalmente, Palestro cose los salami a mano y los mantiene durante tres meses colgados en la cámara frigorífica.

Al igual que otros miles de pequeños empresarios dedicados a elaborar exquisiteces, Palestro sabe distinguir lo auténtico de lo que no lo es y actúa como embajador del buen gusto. En su tienda, además de embutidos propios,



Franco Boeri es uno de los pocos aceiteros que todavía prensa, según las viejas tradiciones paternas, el aceite de las aceitunas en valle Argentina.







Los vinos tintos italianos de calidad se elaboran con uvas especialmente escogidas. Las vides de las que proceden se cultivan en regiones muy diferentes entre sí: en los valles alpinos fríos del Tirol y en las soleadas llanuras del sur.



vende vinos, gorgonzola y mostaza, todo un mundo de aromas y de productos. Los clientes que acuden a comprar mostaza, queso u otros embutidos se contagian de su entusiasmo por los artículos artesanales de sus colegas de la comarca. Hablando con él se descubre la existencia de innumerables productores. Al final de la conversación, el cliente acaba convencido de que la cultura gastronómica de Italia continúa su desarrollo.

UNA FIESTA PARA EL PALADAR Y PARA LA VISTA: LE "SAGRE"

La tradición gastronómica se halla profundamente arraigada en el pueblo, que en casi todas las localidades tiene su manifestación en las llamadas "sagre", donde con el pretexto de una fiesta en honor a un santo o patrón se hace gala del sentido culinario. Los ejemplos de estas romerías (*sagre*) se cuentan por docenas, y hasta por centenas. Así en los pueblos de las colinas de los alrededores de Treppo Grande, en Friul, el 25 de abril, aparte de honrar a San Marcos con una misa, se celebra la recolección del primer espárrago. La *sagra dello stoccafisso*, de Badalucco, desborda el aforo del estrecho valle; se celebra todos los años en septiembre, y para premiar la mejor preparación de bacalao se organiza un concurso en el que participan cocineros que, incluso, proceden de Noruega, la patria del *baccalà*. No obstante, fiestas que llevan ya mucho tiempo celebrándose han desvirtuado su motivación original y se han convertido en acontecimientos culinarios a los que acude mucho público. El ejemplo más representativo es el "palio" de Siena, que pasó de ser una fiesta de las múltiples *contrade* (barrios)

a adquirir una dimensión deportiva internacional con las carreras de caballos en la plaza principal.

Las *sagre* cumplen la finalidad para la que fueron creadas. Por un lado, reúnen a la población de una aldea o de una comarca y ofrecen a los productores y agricultores la posibilidad de ofertar y vender el fruto de su trabajo. Por otro, la vinculación a la advocación de un santo o lugar y el subsiguiente servicio religioso permite solicitar la ayuda de instancias divinas. Este es el caso de las *sagre* que por primavera llenan el calendario festivo, cuando se pide una buena cosecha para el año en curso. Sin embargo, las *sagre* de otoño se organizan para dar las gracias por la cosecha ya recogida; son fiestas populares de los meses de septiembre y octubre, cuando se ha recolectado la cosecha y se ha prensado la uva.

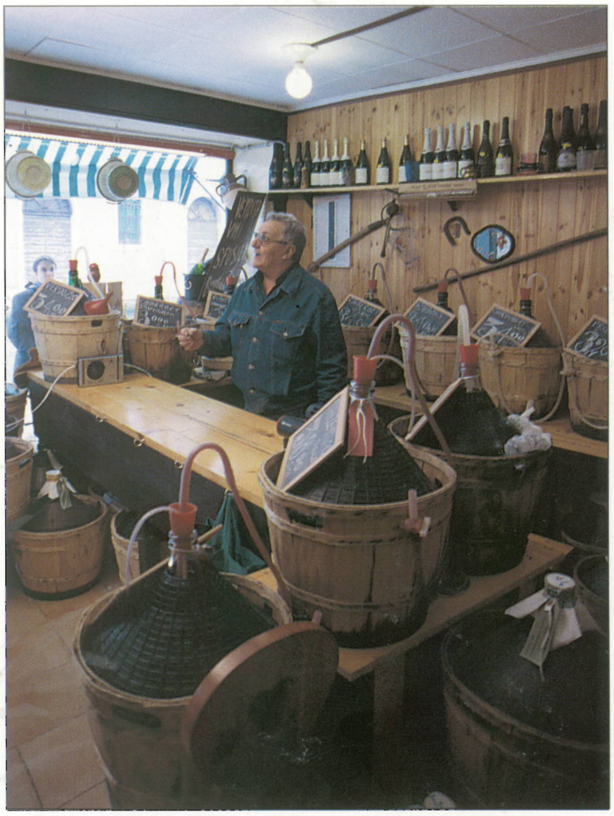
VINO HASTA DONDE SE PIERDE LA VISTA

En casi ningún otro lugar se observa mejor el alto nivel del trabajo artesano que en la vinicultura italiana, que desde hace más de treinta años viene experimentando profundos cambios que hacen posible una mejor calidad de los vinos a costa de la reducción de la producción masiva. Las personas que se encargan de la evolución enológica en Italia, limitan la producción de uva y compensan está circunstancia elaborando unos vinos más fuertes y complejos que, desde hace algún tiempo, ya no llegan a satisfacer la demanda total del mercado.

Para Daniele Cernilli, uno de los periodistas más famosos de Italia especializados en enología, el vino italiano, sobre todo el de las provincias meridionales, posee un altísimo potencial de evolución, pues el vino sigue almacenándose en cubas y vendiéndose en garrafas según costumbres ancestrales. De los aproximadamente 10 millones de hectolitros de vino siciliano, sólo se embotellan 400 000. Campania, Umbría y Las Marcas son zonas en las que en un futuro próximo cabe esperar vinos extraordinarios; se trata de regiones meridionales en las que, desde la Antigüedad, se elaboran tintos poderosos y que siempre han formado parte de las zonas vitivinícolas clásicas de Italia.

2 000 CLASES DE UVA ASEGURAN LA VARIEDAD

Durante el Imperio Romano ya existía en Italia una viticultura intensiva, sobre todo en los alrededores de Roma, el Lacio y Campania, lugares donde la clase social romana más elevada tenía sus residencias campestres. Asimismo, fueron los romanos quienes propagaron el cultivo de la vid por todo el Imperio a través de sus rutas comerciales europeas. Es imposible reseñar aquí las 2 000 variedades de uva cultivadas en este país, que se extiende a lo largo de 1 200 kilómetros desde su extremo más septentrional, el Tirol meridional, hasta la isla de Pantellaria, situada más cerca de África que de Italia. Las regiones vitivinícolas más famosas e innovadoras siguen siendo Piamonte y Toscana. Ahora bien, mientras en esta última surgieron en los siglos XIV y XV grandes casas comerciales que al tiempo que se enriquecieron trabajando en la banca se dedicaron también a la vinicultura (Antinori, Frescobaldi), la primera continuo siendo una región vitivinícola de pequeñas parcelas, que ha dado viticultores tan famosos como Angelo Gaja, artesano a quien literalmente le arrebatan el vino de la bodega.



En la "enoteca" Luciano Baffos de Venecia se encuentran excelentes *vini da tavola* para comer o cenar. La degustación y el asesoramiento técnico del vendedor le ayudarán a efectuar la compra de su elección.

CALDOS SELECTOS: DESDE EL TIROL MERIDIONAL HASTA SICILIA

Comparado con el resto de los países mediterráneos, Francia y España incluidos, Italia se tiene por el del vino por excelencia, debido fundamentalmente a que el cultivo de la vid está extendido por todas sus regiones y comarcas y porque en cada una de ellas, tanto las clasificadas con el distintivo de calidad "DOC" (*Denominazione di Origine Controllata*) como en las clasificadas con la marca "IGT" (*Indicazione geografica tipica*), destacados viticultores se empeñan día a día en situar sus vinos entre los más grandes del mundo.

La variedad de la producción enológica se extiende desde el valle de Aosta, con sólo 926 ha de viñedo, hasta Sicilia, que con sus 194 500 ha es la mayor comarca vitivinícola de Italia. También son importantes los numerosos institutos y escuelas agrarias, que transmiten su saber a los futuros especialistas encargados de producir tan prestigiosos caldos. Ciencia que ha venido recopilando los conocimientos sobre el vino a lo largo de siglos, así como las últimas ideas e innovación más actual sobre bodegas.



Por increíble que parezca, lo cierto es que en el valle de Aosta se cultiva un *pinot nero* en pendientes situadas a 1 300 metros de altitud. En la parte baja del mismo valle se elabora el moscatel de *Chambave*; se trata de un vino dulce, de color entre oro y ámbar, que procede de viñas situadas a 700 metros de altitud. Al ser muy pequeña la superficie cultivada, el vino es consumido fundamentalmente por la gente del lugar y no existe producción para la exportación. No obstante, también en Sicilia hay vinos —"vini da tavola"–, incluso en las comarcas más cálidas del interior de la isla, que se venden de la cuba al por mayor.

La situación es distinta en Piamonte. En esta región predomina la uva *nebbiolo*, relacionada con los fenómenos atmosféricos medioambientales, pues su nombre deriva de la palabra italiana *nebbia* (niebla). Sin embargo, las uvas *barbera, dolcetto* y *arneis* son el componente básico de otros tantos excelentes vinos procedentes de las zonas de Alba, Barolo, Neive y Barbaresco. En las dos últimas localidades mencionadas residen viticultores tan conocidos como Angelo Gaja, Bruno Rocca, Bruno Giacosa o los Fratelli Giacosa, cuyos vinos se encuentran en las cartas de muchos restaurantes de lujo del mundo a precio de mercado, justificados siempre por su exclusividad y por su producción a base de uva de viñas propias: la rigurosa selección efectuada durante la vendimia, da lugar a unos caldos inigualables.

Entre los vinos de Italia más infravalorados están los de la comarca de Oltrepò Pavese, en los alrededores de la ciudad de Voghera, que en los últimos años ha realizado grandes esfuerzos para deshacerse de su mala imagen. Esta región vitivinícola, que limita con Piamonte y con Emilia Romaña, cuenta con algunos viticultores pujantes cuyos selectos productos se venden en Milán, la capital de Lombardía. En la Valtelina, donde se cultiva exclusivamente la uva *nebbiolo*, se da una circunstancia no habitual ni en Italia, ni en Lombardía, ni en la viticultura: se trata de que las viñas echan raíces en las laderas de las montañas, protegidas por las inclemencias del frío procedente del norte por el poderoso macizo de Bernina. Allí se produce un agradable vino de mesa, apreciado sobre todo en Alemania, Austria y Suiza; y otro *sforzato*, que es un caldo de alta concentración elaborado a partir de uvas secas.

Los territorios conocidos con el nombre de Tre Venezie, que comprenden las regiones de Trentino-Tirol meridional, Friul-Venecia Julia y Venecia, son las zonas de Italia en las que la vinicultura recibe el tratamiento más racional; eso sí, con un alto coste. Los vinos *merlot* del Véneto siguen siendo artículos de gran consumo y calidad inferior; lo tienen francamente difícil los viticultores empeñados en cambiar, sea como sea, la reputación de la región. En la comarca de Cornegliano se produce un excelente vino blanco de la variedad de uva *prosecco* que, por un lado, se elabora en forma de vino espumoso que se puso de moda en los años noventa, y, por otro,

se produce como *vino tranquillo*, es decir, sin fermentación en barrica que lo hace un acompañamiento ideal de las comidas ligeras del verano. Tampoco debe olvidarse el vino *soave*; vino blanco, agradable y generoso, del que en el mercado existe incluso una variante de uvas selectas secas, de difícil adquisición y que puede compararse con los mejores vinos dulces del mundo.

Desde hace muchos siglos se ha ido formando, al norte del Véneto y a lo largo del Adigio, alrededor del lago de Garda, una antiquísima región vitivinícola que –es un dato que no debe subestimarse– ha dado el paso de dejar de producir vino de consumo masivo para hacerlo del de calidad, con excelentes caldos en su producción, como un *lagrein* oscuro o un *malvasía* rojo; y entre los vinos dulces, los vinos *moscatel rosa* y *oro*. También el *gewürztraminer*, al que dio nombre la población de Tramin, goza de prestigio entre los expertos. Más al sur, en Trentino, se elabora un importante vino tinto, el *Teroldego Rotaliano*, que por su aristocrático porte es el acompañante ideal de los platos de caza.

FRIUL: REGIÓN DE EXCELENTES VINOS BLANCOS

Formada esta región por una llanura, Grave del Friuli, y por una zona montañosa, Collio, Friul se ha convertido en los últimos veinte años en una de las comarcas vitivinícolas más importantes de Italia. Han sido sobre todo Mario Schiopetto, Giovanni Dri y Silvio Jermann los viticultores que han consolidado la fama de la región; concretamente el *sauvignon blanco* de Jermann es uno de los mejores que pueden adquirirse en Italia. Pero también Schiopetto, con su tinto *Rivarossa*, mezcla de *cabernet sauvignon, pinot nero* y *merlot*, ha elaborado un caldo que, tras su correspondiente período en bodega, puede igualarse a un burdeos.

Si se compara enológicamente las regiones de Emilia Romaña y Toscana se comprueba el predominio de la uva *sangiovese* que, según los *romagnoli*, es una variedad originaria de Monte Giove, cerca de Sant'Arcangelo di Romaña. Quien realmente disfruta de estas exquisiteces es el aficionado al vino. En Emilia puede disfrutar de unos caldos más robustos que, sin embargo, ofrece unos resultados muy aceptables, y rechazar toda posible comparación con los vinos de Chianti, en Toscana, algo perfectamente comprensible si se tiene en cuenta que las pequeñas colinas toscanas son mucho más adecuadas para la viticultura que las llanuras, por la sencilla razón de que en las lomas las cepas absorben exactamente el agua que necesitan para desarrollarse, aparte de que su suelo es calcáreo y pedregoso. Fuera de Italia el *chianti* pasa por ser el vino italiano típico, debido entre otras a la forma un tanto inusual en que se presenta: una botella ventruda decorada con cestería.

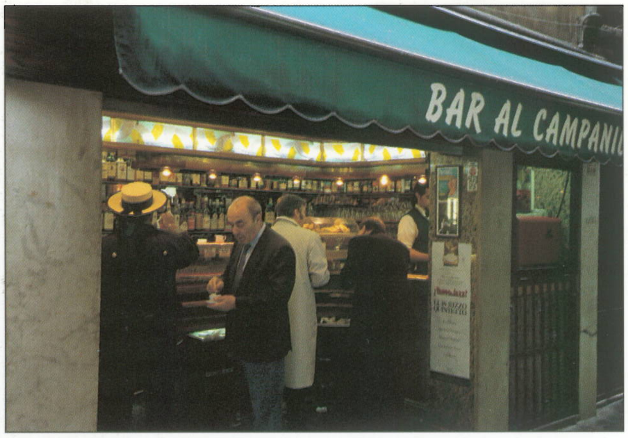
Hace ya mucho tiempo que el *brunello* de Montalcino o el *vino nobile* de Montepulciano aventajan al *chianti*, y un brunello de la *tenuta Il Pogione* convence incluso a los enólogos más exigentes, que lo prefieren ante un *premier grand cru* de Burdeos. Desde luego, en la cúspide mundial de los vinos se encuentra el *sassicaia*, vino elaborado como *cabernet* puro por la casa Antinori, cuyas cosechas excepcionales alcanzan en el mercado precios astronómicos.

Sería una temeridad y una injusticia afirmar que al sur de Toscana no se elabora ningún vino comparable a los caldos del norte, ya que sucede exactamente todo lo contrario. Así, por ejemplo, la región de Umbría destaca por el vino blanco de Orvieto que, comercializado por Antinori bajo la etiqueta de *Castello della Sala*, tiene un gran futuro según vaticinan los enólogos. Por su parte, un productor como Bigi ha sabido vinificar un vino blanco muy purificado.

Hay que desplazarse mucho más al sur, a Apulia, Campania, Basilicata y Calabria, para descubrir vinos tintos que han ido adquiriendo fama de buenos vinos de mesa, como por ejemplo el *salice salentino*.



Tradicionalmente los vinos blancos y tintos de Sicilia eran duros y de alta graduación. No obstante, desde hace algún tiempo los vinicultores sicilianos vienen elaborando caldos jóvenes más ligeros, a los que se augura un gran futuro.



El bar italiano es toda una institución: tenido por punto de encuentro social, tanto los hombres de negocio como los distintos miembros de la familia se reúnen en este tipo de establecimientos para tomar un *espresso* y charlar un rato.

El *lacrima Christi,* originario de Campania, es un vino tinto de mucho cuerpo que procede de las colinas que rodean Nápoles, pero cuya calidad es superada por el *taurasi,* otro vino tinto con mucha fuerza y rico en extractos, elaborado con uva *aglianico*; vino cuya reserva del 68, de Mastrobernardino, se considera legendaria. Se trata de un vino que llega a alcanzar una graduación alcohólica del 14°, y que envejece en barrica de roble esloveno. El *aglianico* del Vulture puede compararse con el *taurasi*; este es un vino obtenido en Basilicata a partir de la misma variedad de uva, cultivada en el monte Vulture sobre una capa de lava de 4 metros de espesor, que acompaña perfectamente a los platos de carne y de caza. Entre los productores más destacados están los hermanos D'Angelo, de Rionero, en Vulture.

Enológicamente la región de Sicilia se encuentra en proceso de recuperación. Duca Enrico produce un vino tinto consistente, que sin duda es uno de los caldos punteros de Italia. De hecho, la región aprovecha muy bien el tiempo perdido. Aunque la mayor parte de la cosecha correspondiente a las aproximadamente 200 000 ha de viñedo se exporta en forma de uva de mesa, también se elabora un *cerasuolo di Vittoria* de color cereza que recuerda a un vino rosado, aunque es más poderoso y vivo. No obstante, gran parte de Sicilia se suele relacionar con el *marsala,* cuya calidad se ha revalorizado debido sobre todo a Marco de Bartoli y su propiedad Vecchio Samperi. Para ello, ha tenido que competir con el jerez y el oporto. No obstante, para terminar una buena comida italiana se recomienda hacerlo con un *vergine* o con un *soleras,* cuyo buqué tiene reminiscencias de vainilla, cítricos, caramelo y madera. Asimismo, para completar una comida entre amigos nada mejor que hacerlo con un *passito* de Pantelleria, pues, en esta soleada isla, la uva *zibibbo* incorpora tanto azúcar natural que el *moscato* o *passito* necesita muy poco tiempo para secarse al sol y obtenerse así un irresistible vino de postre. Por último, señalar que no debe subestimarse la vinicultura de Cerdeña, donde la variedad *garnacha* da origen a un *cannonau* vigoroso, tanto en forma de vino blanco seco como en forma de vino tinto dulce. El *monica* de Cerdeña, de una variedad de uva de origen desconocido, es un vino tirando a suave y muy apropiado para cualquier mesa sarda. Como vino dulce recibe el nombre de *monica* de Cagliari en deferencia a la capital de la isla. La característica de estos vinos es su corta estancia en barrica, suficiente en cualquier caso para desarrollar, pasado un año, tanto calor y tanta fuerza como los vinos tintos más envejecidos.



Una copita de vino al mediodía sienta de maravilla, sobre todo si mientras se toma se habla con alguien sobre las últimas noticias deportivas o sobre cualquier otro tema de interés.

GRAPPE (GRAPA)

No sería justo dejar de señalar un importante subproducto de la vinificación italiana, que se puso de moda en la década de los noventa del pasado siglo XX: la grapa. Este aguardiente obtenido a partir del hollejo de la uva se produce principalmente en las grandes destilerías del Véneto, que elaboran un derivado para los grandes productores de bebidas (Grappa Julia, Nardini), o bien en pequeñas destilerías de Friul, especializadas en la destilación de grapas de variedades puras, por las que piden altísimos precios, pues durante el proceso de elaboración en cubas de madera (roble, membrillero, cerezo) es un subproducto puro, a no ser que algunos destiladores expertos mezclen malta macerada con la uva para mejorar el aguardiente, al que también con frecuencia se incorporan las dosis permitidas de caramelo. No obstante, es posible que la grapa para acompañar unas gotas en el café y preparar un *corretto grappe,* sea menos apreciada en Italia que en el extranjero.

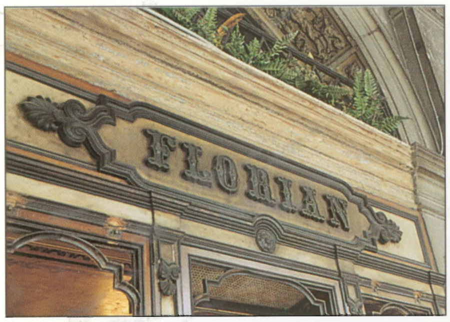
La lista de bebidas italianas quedaría incompleta sin nombrar los numerosos licores de aperitivo, como los conocidos *martini, campari* y *aperol* a la cabeza; también, los licores elaborados con recetas secretas sobre una base de hierbas, de vino blanco o de ruibarbo, que gracias a su llamativa publicidad ocupan un lugar destacado en los bares de todo el mundo. En las diferentes regiones italianas se suele tomar antes de comer un *bianco sporco,* un vino blanco manchado; para preparar este cóctel se vierte un chorro de *campari* o de *aperol* en el vino blanco seco. Quien al término de una comida o de una cena copiosas no guste saborear la inevitable grapa, puede elegir entre un extenso surtido de licores de hierbas regionales, que van desde el *nocino,* elaborado con grapa, frutos secos y hierbas, hasta el *averna,* que se suele tomar con hielo, pasando por el *china martini.* No obstante, para las personas más pertinaces sólo vale un *fernet branca.*

EL VERDADERO CAFÉ ITALIANO

El resumen de los hábitos italianos relacionados con el buen comer y beber estaría incompleto si no se incluyese el famoso *espresso.* Este café se toma en tazas pequeñas, ni muy gruesas ni muy delgadas, para así absorber el exceso de calor de un producto que vierte la cafetera a 80 °C en forma de hilo fino. Para hacer el café *espresso* se utiliza café arábigo. Esta bebida se caracteriza por su aroma y por su cuerpo, pues la alta presión a que se somete el agua para pasar por el café finamente molido favorece la extracción de las sustancias solubles, determinante en buena medida del sabor final del *espresso.*



El Caffé Florian de la Procuratie Nuove, en la plaza de San Marcos de Venecia, que conserva su decoración original, es un establecimiento representativo de la refinada cultura italiana del café, como se desprende de las fotografías adjuntas. Inaugurado el 29 de diciembre de 1720 por Floriano Francesconi, tuvo el honor de contar con la presencia de ilustres visitantes. Así, por ejemplo, en su huida precipitada de Venecia, Casanova tomó un vigorizante *turco* en Florian antes de despedirse definitivamente de la "Serenissima". No obstante, tan singular personaje no conoció aún el *vero espresso italiano,* cuyo consumo se ha extendido hoy en día por numerosos lugares de todo el planeta. Pero no es hasta el final de la Segunda Guerra Mundial cuando se construyen las primeras máquinas de *espresso,* hoy tan habituales y en cuyo principio se basa el funcionamiento de las cafeteras domésticas, consistente en pasar el agua caliente a presión por la cafetera mediante una bomba, o bien, como todavía se observa en algunos lugares del sur de Italia, mediante una palanca.

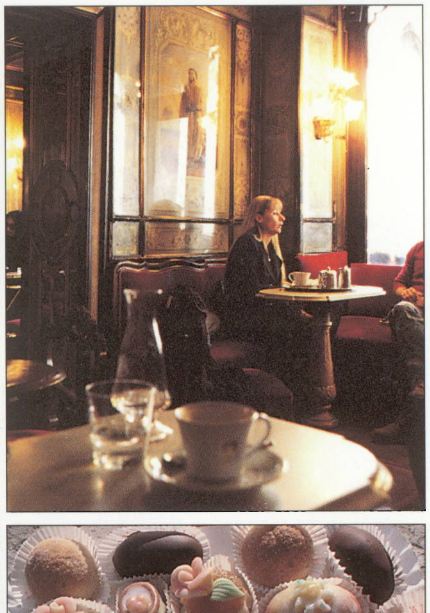






EL BAR COMO TEATRO DE LAS PEQUEÑAS ESCENAS COTIDIANAS

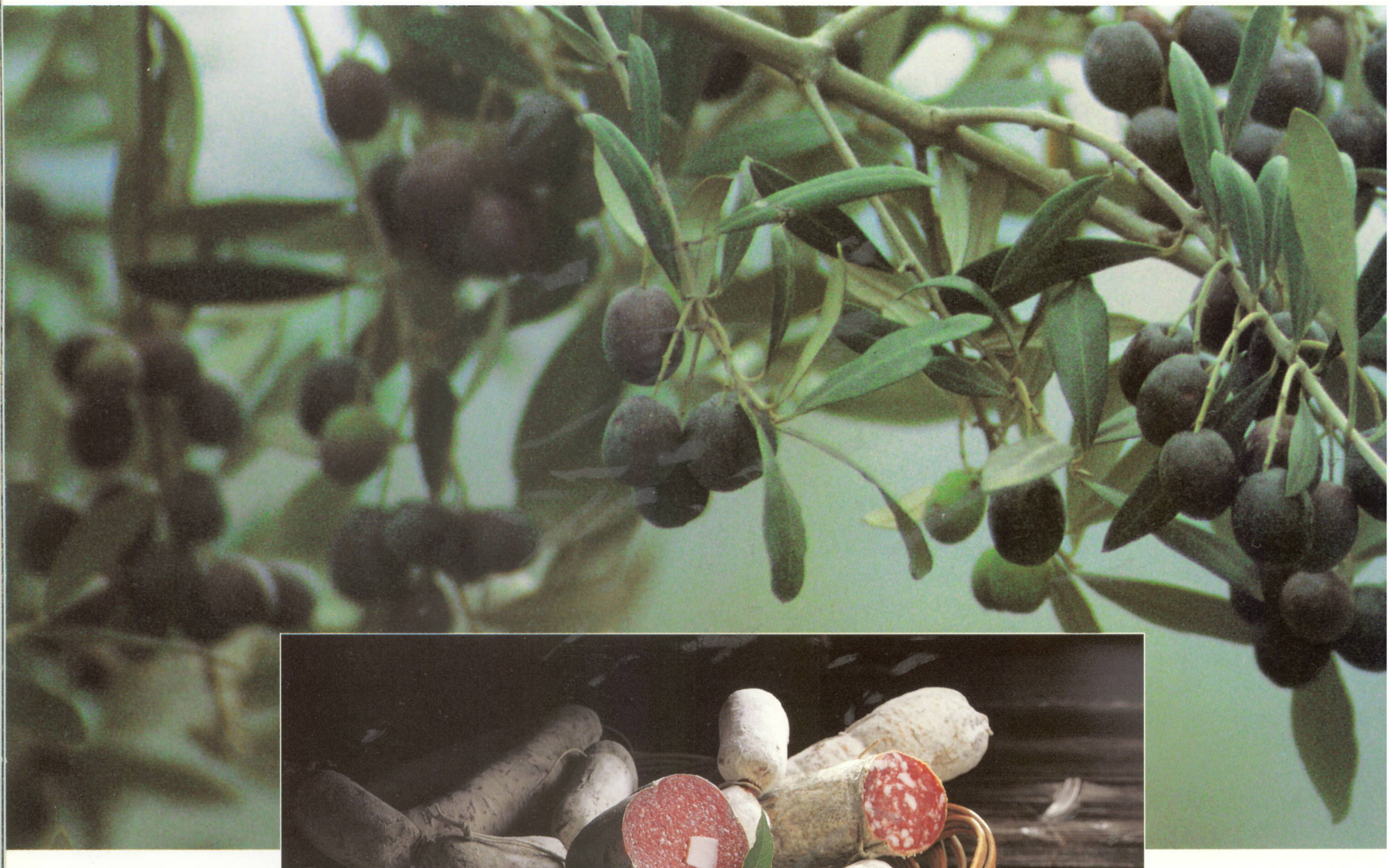
En Italia el concepto de "bar" no hace referencia, necesariamente, a un lugar más o menos retirado y oscuro en el que se sirven todo tipo de cócteles. Aunque un buen barman sabe mezclar un *negroni* o servir en la barra o la mesa un humeante *ristretto,* café de sabor extrafuerte. Asimismo será capaz de preparar unas *tramezzini,* es decir, unas tostadas sin corteza que se rellenan con todo tipo de productos exquisitos y que se sirven cortadas en diagonal. El bar es el lugar de encuentro de los italianos. A primeras horas de la mañana se toma un café –obviamente un expreso que, como su propio nombre indica, se prepara rápidamente–; a mediodía se acude para disfrutar con el aperitivo, y a primeras horas de la tarde, antes de ir a la oficina, para ayudar a la digestión de la comida con un *corretto grappa;* ya por la tarde, los jóvenes ocupan el bar. Además, a lo largo del día, el bar cumple la importante misión de ofrecer al ciudadano un respiro en sus tareas y de hacerse ver. También es el lugar donde los italianos "escenifican" sus experiencias diarias y donde se divierten maravillosamente. En el bar, por tanto, se reúnen personas de toda clase y condición representativas de la manera italiana de vivir; antes y después de la comida, constituye el centro social de cada día.

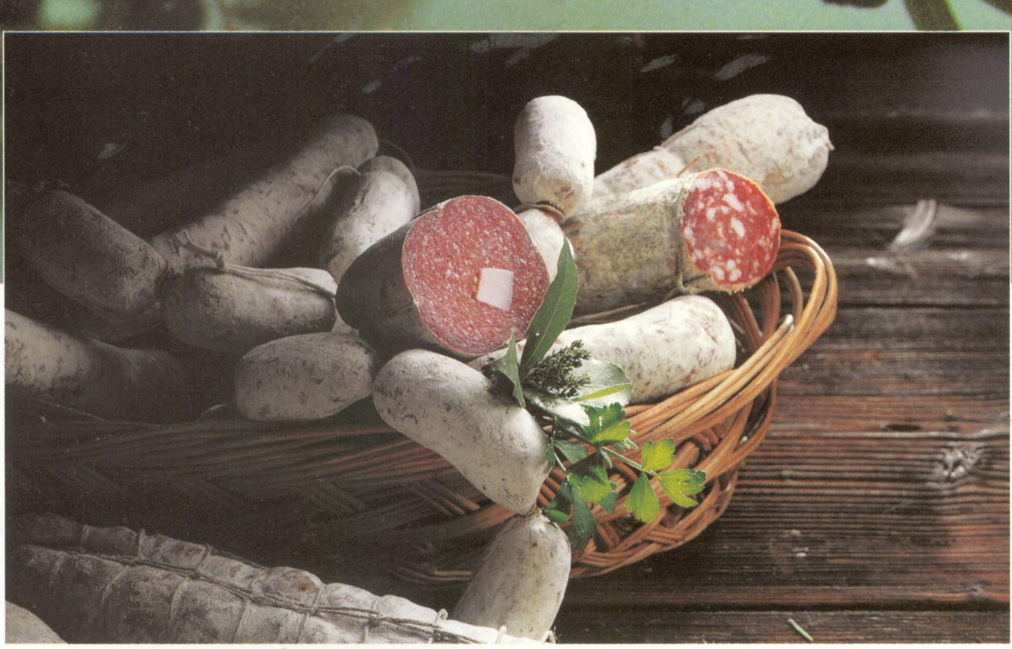






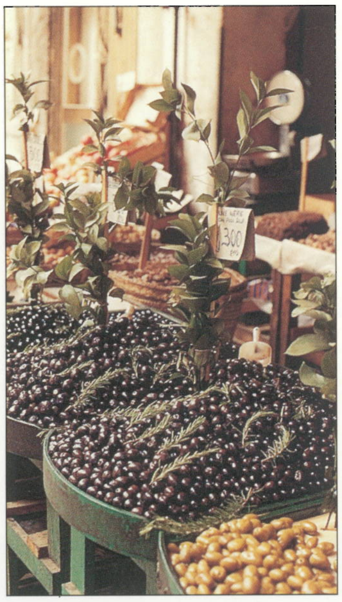
antipasti
Entremeses

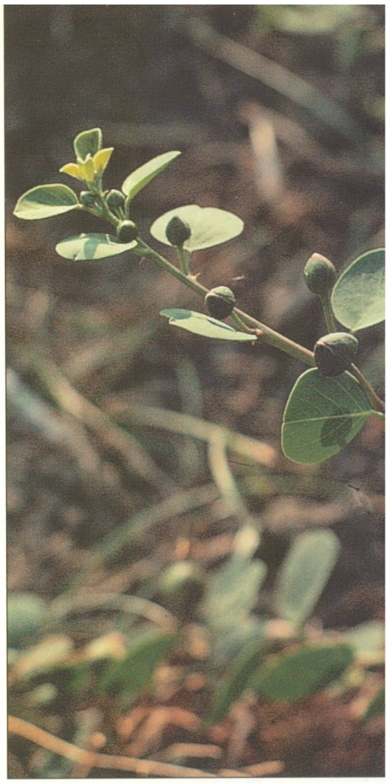






Uno de los aciertos más rotundos de la cocina italiana son, indiscutiblemente, los bocaditos que se sirven al principio de la comida para abrir el apetito y estimular el paladar. En una selección clásica de entremeses italianos no puede faltar ni unas lonchas finas de *prosciutto* y *salame*, ni verduras marinadas.
Independientemente de que se trate de *sott'oli* o de *sott'aceti*, o simplemente de pan, lo único insustituible de verdad es el aceite de oliva, afrutado y prensado en frío, cuyo sabor varía según la región de procedencia y las variedades, diferentes exquisiteces que dan una peculiar nota de distinción.





Aceitunas y alcaparras: irrenunciables

Para aliñar los diferentes platos, en la mayoría de las cocinas de Italia no puede faltar como ingrediente las aceitunas y las alcaparras. Ambos productos tienen en común que no se pueden utilizar en crudo, por lo que requieren de un cierto tratamiento previo.

ACEITUNAS

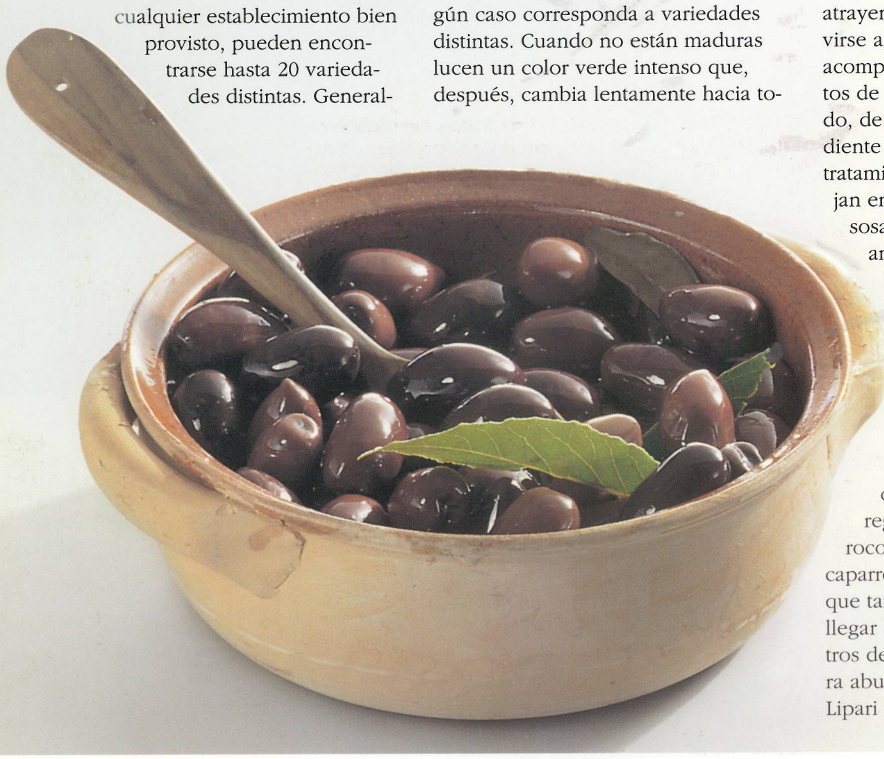
El olivo, *Olea europaea*, es de las plantas cultivadas más antiguas del Mediterráneo. Su fruto, la aceituna, se destina fundamentalmente a la obtención del aceite, aunque una parte nada desdeñable de la cosecha se comercializa en forma de aceitunas comestibles. En las estanterías de cualquier establecimiento bien provisto, pueden encontrarse hasta 20 variedades distintas. Generalmente las aceitunas comestibles son mayores, más carnosas y menos grasas que las destinadas a la elaboración del aceite

CULTIVO

En mayor medida que cualquier otro árbol, el olivo, claro y de hojas perennes y estrechas que brillan a la luz del mar entre plateadas y verdes, configura el paisaje mediterráneo. De escasas exigencias, este agradecido árbol necesitan tan sólo un poco de agua para vivir durante varios siglos. Las aceitunas maduran entre octubre y diciembre, indicando las diferentes tonalidades de color los diversos grados de maduración sin que en ningún caso corresponda a variedades distintas. Cuando no están maduras lucen un color verde intenso que, después, cambia lentamente hacia tonos más bien violeta para, cuando alcanzan la madurez plena, adquirir una tonalidad oscura, casi negra. No obstante, su sabor es distinto: las aceitunas verdes son generalmente más suaves, mientras que las oscuras y más fermentadas tienen un sabor fuerte y, en ocasiones, pueden incluso ser picantes.

TRANSFORMAR LAS ACEITUNAS EN COMESTIBLES

Las aceitunas no se pueden consumir frescas, en crudo. Si se prueban tomadas directamente del árbol, se sufre una gran decepción; así, lejos de ofrecer un sabor agradable, el paladar revelará un gusto amargo y nada atrayente. Por lo tanto, antes de servirse a la mesa como *antipasti* o de acompañar con ellas los diversos platos de la cocina italiana o, sobre todo, de la cocina siciliana, este ingrediente ha de someterse a un tratamiento especial. Primero se dejan en una solución alcalina (lejía de sosa), para extraerles las sustancias amargas y, luego, se conservan bañadas en salmuera.



ALCAPARRAS

Estas yemas en flor, de color entre oscuro y verde oliva, son el fruto encurtido del alcaparro, *Capparis spinosa.* Este arbusto espinoso crece prácticamente en toda la región mediterránea, en paredes rocosas cálidas o en muros. Los alcaparros en parte son silvestres, aunque también puede ser cultivados y llegar sus ramas a alcanzar los 4 metros de longitud. Se cultiva de manera abundante en Sicilia y en las islas Lipari y Pantelleria, donde se cosechan los mejores *capperi.* Los brotes o yemas de las flores son de tallo largo, se encuentran en las axilas de las hojas y exigen una laboriosa recolección a mano, de uno en uno, justo antes de abrirse, pues en cocina sólo se utilizan los cerrados en vez de las vistosas flores de tonos blanco y rosa y denso aroma. Tras la recolección se deja que se sequen de noche; así, adquieren su sabor característico. Un proceso bioquímico (denominado mirosinasis) descompone la glucocaparina en glucosa y metilisosulfocianato de alilo, que conforman su olor y su agradable sabor picante típico de las alcaparras.

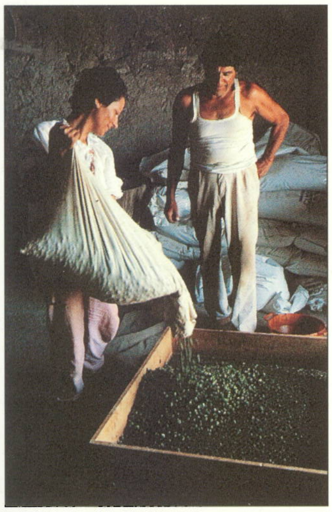
CONSERVACIÓN

El sabor de los *capperi* varía según el método de conservación empleado. Así, las alcaparras en vinagre son ácidas y, por lo tanto, resultan totalmente inapropiadas para la cocina italiana, pues desvirtuarían el sabor de muchos de sus platos. En consecuencia, merece la pena realizar un esfuerzo y comprar alcaparras saladas. Normalmente las hay en tiendas de comestibles finos o en tiendas especializas en productos alimentarios italianos. Las mejores son las yemas pequeñas, ya que ofrecen un aroma más intenso y son muy tiernas.
Antes de utilizar las alcaparras puestas en sal, se le debe quitar por completo ésta o bien ponerlas a remojo entre 10 y 15 minutos cambiando varias veces el agua; en caso contrario, resultarán demasiado saladas.
Las alcaparras se utilizan con frecuencia como condimento. Combinan bien con el pescado y con la carne de ternera; basta pensar en el *vitello tonnato.* Pero las alcaparras



Estas filigranas florales son los brotes o yemas del alcaparro, que el aire dispersa cuando hace viento. No obstante, el esplendor sólo dura un día. A la izquierda se advierten los brotes o yemas cerrados, de tallo largo y axilares, y las características hojitas oviformes de este arbusto de la familia de las caparáceas.







Recolección de alcaparras en Salina, una de las islas Lipari, frente a la costa norte de Sicilia. Desde la primavera hasta finales del verano, cuando los brotes o yemas de las flores del alcaparro han alcanzado el tamaño preciso se recogen a mano uno a uno antes de abrirse. Las alcaparras de calidad también se seleccionan de forma manual, desechando los ejemplares abiertos y los brotes demasiado grandes.

también son un ingrediente importante que entra en la composición de diversas salsas para pasta o en ensaladas. Tanto las puestas en vinagre como las conservadas en sal, se mantienen mucho tiempo en el frigorífico. Por otra parte, la calidad de estas últimas se comprueba por el color de la sal; si ésta es blanca, serán perfectamente aptas para el consumo, pero si la sal presenta un tono más bien amarillento, estarán viejas y habrá que desecharlas y sustituirlas por otras nuevas.

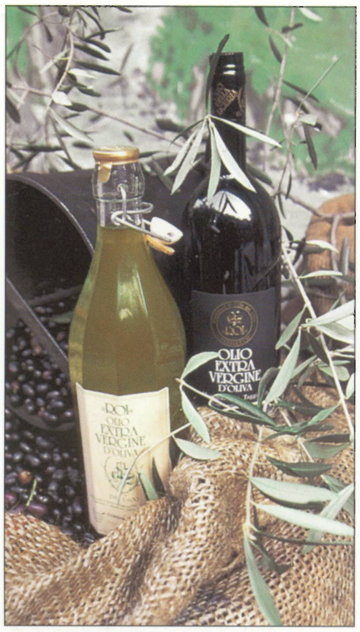
EL FRUTO DEL ALCAPARRO

El *capperone*, muy apreciado en la zona sur de Italia, es en realidad el fruto del alcaparro. Se desarrolla a partir de la flor y se comercializa en vinagre o en aceite. Como *antipasti*, se sirve de similar forma que las aceitunas o con ellas.





Los frutos del alcaparro encurtidos suponen un excelente aperitivo. Por el contrario, los brotes o yemas de las flores deben ponerse en sal, pues en vinagre resultarían demasiado ácidos para preparar muchos platos.



Aceite de oliva: el oro líquido de Italia

La "cucina italiana" sería impensable sin el sabor que aporta el aceite de oliva, que influye decisivamente en las características de muchos platos. Ahora bien, no todos los aceites de oliva son iguales. Dada la enorme extensión norte-sur de Italia, el clima reinante en cada una de las zonas existentes dota al aceite de un sabor diferente. Por otra parte, las variedades de aceituna, la naturaleza del suelo, el distanciamiento de los olivos respecto del mar, su edad y el momento de la recolección son factores que determinan la evolución del sabor del aceite. En general los aceites del norte, donde la "zona di oliva" se extiende hasta el lago de Garda e incluso hasta el de Como, son más suaves y más claros que los del sur, que presentan un sabor fuerte y un color más oscuro. Tras España, Italia ocupa la segunda posición entre los países productores. Desde el punto de vista cuantitativo, la mayor producción en el interior del país corresponde al sur, concretamente a Apulia, seguida a escasa distancia por Calabria. Desde el punto de vista cualitativo también se elaboran algunos aceites extraordinarios, aunque los del centro y el norte disfrutan de una merecida fama desde hace tiempo. Habría que citar las numerosas variedades toscanas de aceite de oliva, y entre las que destacan en primer lugar tenemos las procedentes de las provincias de Lucca, Grosseto y Arezzo. Asimismo tiene mucha aceptación el aceite de Umbría, al igual que el del Lacio. Al contar con un microclima favorable, los aceites de la región de los lagos del norte de Italia también son de buena calidad. Sin embargo su producción es muy limitada, por lo que difícilmente se venden fuera de los límites regionales. La situación es diferente en Liguria, de donde proceden aceites muy apreciados por su ligereza; en este caso, parte de la producción se destina a la exportación. Tampoco deben olvidarse los aceites de Sicilia y Cerdeña, islas donde el clima es ideal para el cultivo del olivo.

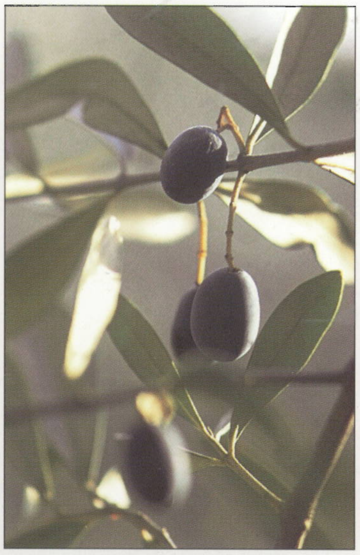
CLASIFICACIÓN

Desde hace ya más de un decenio se emplea en el comercio la denominación de "aceite de oliva virgen extra" –*extra vergine*, en italiano–, que designa la mejor calidad de este producto. Para conseguirla, el aceite de oliva no puede contener más de 1% de ácidos grasos (1º de acidez) y debe elaborarse mediante prensado en frío y sin aditivo químico alguno a partir de aceitunas sin defecto. El aceite de oliva virgen puede tener un máximo de 2% de ácidos grasos (2º de acidez). Si en la etiqueta solamente se indica "aceite de oliva", se trata normalmente de una mezcla de aceite refinado y natural. En la "cocina italiana" sólo interesa el mejor de los aceites: el aceite de oliva virgen extra; de los demás, es mejor prescindir.





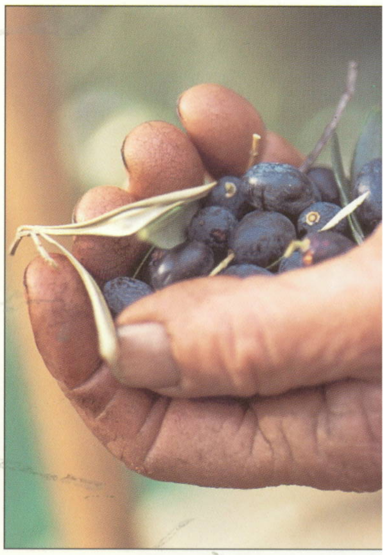
Para recolectar las aceitunas en ocasiones se necesita una escalera alta, sobre todo cuando los olivos son grandes y viejos, como éstos de Badalucco, en el valle ligur de Argentina.



Las aceitunas "taggiasca" son pequeñas y se cultivan en altitudes de entre 300 y 700 metros. De sabor suave y afrutado, una vez maduras tienen un color negro rojizo.



Las aceitunas que caen del árbol se recogen sobre una red. En este caso, hay que manejar la vara de castaño con mucho cuidado.



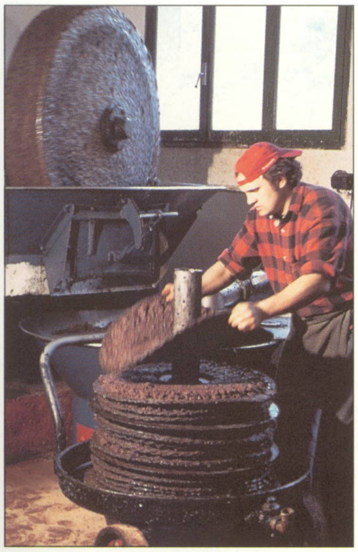
El aceite de máxima calidad se obtiene exigiendo la condición indispensable del "mínimo deterioro" de la aceituna. Para obtener su mejor sabor, la recolección se efectúa antes de estar totalmente madura.



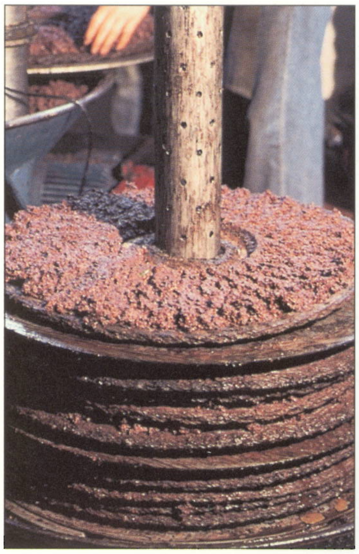
RECOLECCIÓN Y ELABORACIÓN DEL ACEITE

Para elaborar las mejores calidades, las aceitunas se recogen y se seleccionan a mano. Los fanáticos del gusto renuncian incluso a lavarlas, algo que sólo puede permitirse cuando no han sido tratadas con insecticidas. Tampoco resulta agresiva la recolección cuando se efectúa con el rastrillo, o con una especie de tijera que se utilizada para separar las aceitunas de las ramas. A veces el árbol se sacude con una vara para hacer que el fruto caiga, procedimiento que requiere mucha habilidad para no dañar ni las ramas ni las aceitunas. Una vez desprendidas del árbol las aceitunas deben manipularse en tan sólo tres días, como puede observarse en las fotografías inferiores de esta página, lo cual no deja de significar un auténtico problema para las almazaras tradicionales, que carecen de espacio suficiente. Por su parte, las grandes almazaras modernas son capaces de prensar grandes cantidades de aceituna.

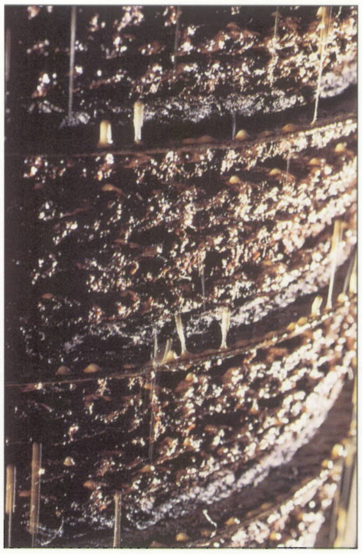
Unas redes de nailon, extendidas en forma de tela de araña, recogen a escasa distancia del suelo las aceitunas desprendidas a fin de que no sufran daño alguno. De entre los diversos aceite de oliva italianos, es muy interesante descubrir el de mejor sabor.



Para triturar las aceitunas con el hueso se emplean unas muelas de granito. La pasta formada se extiende sobre esteras redondas formando capas de 3 centímetros de espesor.



Las esteras, de fibra de coco, se apilan unas sobre otras con la pasta de las aceitunas. Para afianzar su estabilidad, se intercalan planchas metálicas.



El propio peso de las esteras hace que el aceite comience a fluir. Este primer aceite, que se conoce como "aceite de primera presión", es el mejor y más caro de todos los aceites de oliva.



Resultado del prensado y la centrifugación posterior, que separa el agua del aceite, es una pasta viscosa de color verde amarillento



Alubias "a la toscana". Habas blancas *borlotti*, conservadas en aceite y vinagre con hierbas, tomate y mostaza.



Hongos en aceite de oliva. Frescos, sin defecto alguno, cocidos en vinagre y conservados en un buen aceite de oliva.



Dientes de ajo. Puestos en aceite de oliva con pimiento, diversas hierbas y *peperoncini* picante.



Cebollas en "aceto balsamico". De tamaño pequeño, cocidas y marinadas con vinagre balsámico de calidad.



"Moscardini". Calamares pequeños, previamente cocidos, puestos en aceite de oliva con ajo, hierbas y sal.



Pimientos rojos picantes. En una salmuera especial, se utilizan preferentemente como guarnición.



"Melanzane grigliate". Berenjenas a la parrilla, en aceite y vinagre, con *peperoncini*, ajo y perejil.



"Cipolle boretane". Cebollas peladas y asadas a la parrilla, en aceite y vinagre de vino, con sal y azúcar.



Champiñones asados. Puestos en aceite de oliva y sazonados con sal, pimienta y ajo.



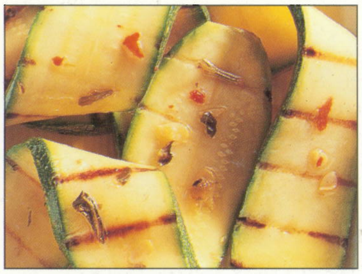
Judías blancas "cannellini". Habas en salsa de tomate suave condimentada. Exquisitas con pan tostado.



"Sepiolini" marinados. Antes de ponerlos en aceite de oliva con ajo y hierbas, se cuecen.



"Funghi di muschio sott'olio". Hongos cocidos en vinagre y puestos en aceite de oliva con sal.



Lonchas de calabacín a la parrilla. Puestos en aceite de oliva y vinagre de vino con *peperoncini*, hierbas, ajo y sal.



"Peperoni in bagna caôda". Pimientos marinados en aceite, vinagre, leche, boquerones y ajo.



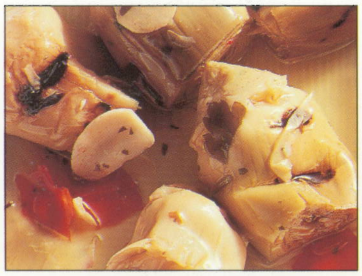
Gambas cocidas en aceite de oliva. Sazonadas con mucho perejil y ajo picado.



"Peperoni" en vinagre. Pimientos con sal, una pizca de azúcar y ácido cítrico.



Mejillones en aceite de oliva. Condimentados con sal, pimienta y una pizca de pimentón.



"Carciofi gigliati". Alcachofas cocidas y a la parrilla con *peperoncini*, vinagre, perejil y ajo.



Judías blancas grandes y picantes. Puestas en aceite con tomate, ajo, perejil, sal y pimienta.



Tomates secados al sol. Puestos en aceite de oliva y aderezados con diversas hierbas y ajo.

Marinados y conservas



Diversas clases de mostaza (***mostarde***). En la parte superior izquierda: "mostarde di Cremona"; parte superior: "mostarde di Voghera", mostaza mixta realizada con higos, calabaza y melón; parte izquierda: "mostarde di Venezia".

Los pimientos o setas en conserva, o los mejillones o calamares marinados, son algunas de las exquisiteces que frecuentan las mesas italianas en ciertas ocasiones especiales. Cuando las conservas están en aceite se llaman *sott'oli* -literalmente: "bajo aceite"-. Pero otras veces predomina el vinagre, y entonces se habla de *sott'aceti* -encurtidos-. A veces hasta se añaden hierbas y ajo, y, también, alcaparras o boquerones.

DELICIOSOS "ANTIPASTI"

Los bocaditos encurtidos o los marinados aliñados se sirven solos, como *antipasti*, o también como acompañamiento de otros *antipasti*. Los italianos toman los encurtidos ácidos, y sobre todo los agridulces -por ejemplo, la *mostarda*: véanse diversas variedades en la fotografía superior derecha-, con la carne hervida o adobada. Todos los productos reproducidos en esta doble página pueden adquirirse ya preparados. Hay toda una serie de empresas italianas especializadas en su elaboración, ofreciendo en el mercado calidades notables. No obstante, a la hora de comprar hay que evitar adquirir productos baratos, pues un aceite o un vinagre de inferior calidad estropea incluso el mejor ingrediente.

"SOTT´OLI"

Algunos productos alimentarios ganan mucho puestos en aceite, pues su sabor armoniza perfectamente con el de un buen aceite de oliva. Por ejemplo, son deliciosas las alcachofas en aceite, lo mismo que los calabacines y las berenjenas a la parrilla. Los boletos en aceite y los *chiodini* o sombreretes de *armillaria*, condimentados con ajo y perejil, son otras tantas exquisiteces culinarias. Es muy recomendable tener siempre en casa un surtido de estas delicias. Para estar seguro de la calidad de los *sott'oli* debe ser uno mismo quien se los prepare, tanto más cuanto se trata de algo sencillo que no lleva mucho tiempo ni supone un gran desembolso. Para preparar los hongos en aceite se necesitan 1 kilogramo de éstos, frescos, y 1 litro de vinagre de vino blanco para hervirlos unos minutos después de limpios pero no lavados; así se consigue que se conserven durante más tiempo. A continuación se vierte el vinagre, y se deja que los hongos enfríen envueltos en un paño. Una vez troceados se introducen en un frasco adecuado, se añade 1 cucharadita de granos de pimienta, 2 hojas de laurel y un poco de sal y se cubre todo con aceite de oliva virgen extra. De este modo, los hongos se conservan varios meses. Este mismo método puede utilizarse para conservar otras setas o verduras.

"SOTT´ACETI"

La elaboración de los *sott'aceti* es ligeramente distinta. En este caso se empieza blanqueando las verduras en agua con sal, sin que pierdan su consistencia; a continuación, se vierte sobre ellas una cocción de vinagre. Para 1 kilogramo de verduras se necesita aproximadamente medio litro de vinagre, generalmente de vino blanco. Con su punto picante, los *sott'aceti* sirven de excelente acompañamiento a los *antipasti* o a la carne fría. Peor acompañan al jamón, algunos de exquisito aroma como el de Parma, el de San Daniel o el *culatello*, pues su acidez contrarresta su inigualable sabor. También son muy apreciadas como *antipasti* las *cipolle in agrodolce*, o "cebollas agridulces", que primero se blanquean en agua hirviendo, se pelan después y, finalmente, se cuecen en mantequilla y agua durante 20 minutos en una olla. En cuanto hayan ablandado, por cada kilo de cebollas se añade una cucharada de vinagre, aceto balsámico de Módena o cualquier otro vinagre de calidad, además de 2 cucharaditas rasas de azúcar, sal y pimienta recién molida. A continuación se cuecen las cebollas durante una hora, hasta que adquieran un color pardo dorado. No obstante, su conservación ha de ser más bien corta; en este caso, habría que proceder también a su esterilización.

MOSTARDA

La *mostarda* ("mostaza") italiana, de la que existen numerosas variedades regionales, es un condimento aromático y picante que se prepara con frutas escarchadas y dispuestas en jarabe de mostaza. Acompaña muy bien la carne asada o hervida, pero también combina a la perfección con la caza. En algunas regiones, la *mostarda* se sirve también como *antipasti* y combina de maravilla con el jamón secado al aire. El nombre de esta especialidad italiana del norte del país, con la *mostarda* de Cremona en primer lugar, lejos de derivar del francés *moutard* o del inglés *mustard*, lo hace del latín *mustum* (mosto). Así se explica que, en épocas pasadas, se utilizase en su elaboración mosto de uva además de mostaza. En la actualidad, la *mostarda* generalmente se produce de un modo totalmente industrial, sobre todo en Lombardía, en el Véneto y en Emilia Romaña. Este producto suele ser menos picante que los *artigianali*, y, además, pierde antes su sabor. De ahí la necesidad de no mantenerla almacenada durante mucho tiempo; además, antes de comprarla, es preciso comprobar su fecha de caducidad. La mostaza de Mantua generalmente se elabora con una sola clase de fruta, como la manzana o el membrillo, en tanto que la de Cremona mezcla varias clases de fruta: manzanas duras y peras compactas, aparte de higos, calabaza, melón, cerezas, melocotones y naranjas. Lo realmente importante es que estas frutas no estén demasiado maduras, ni sean excesivamente jugosas ni dulces: las mejores son las frutas duras y ligeramente ácidas. Tras pelar las frutas, se trocean y se cuecen en un jarabe de azúcar y agua en proporción 2:1, hasta que ablanden pero sin que lleguen a deshacerse. Las frutas duras, como la manzana y la pera, se incorporan unos 10 minutos antes que las blandas, al igual que los higos o el melón. A continuación se retiran las frutas, y, mientras se secan un poco, se prepara un sirope con una botella de vino blanco y 500 gramos de miel. Antes de verter el sirope sobre la mezcla de frutas con la que se han rellenado los frascos, se le agrega 30 gramos de polvo de mostaza blanca. Después, se deja así durante algunas semanas.



Pasta de aceitunas verde. Aceitunas verdes deshuesadas y reducidas a puré con sal, pimienta y aceite



Pasta de aceitunas negra. Aceitunas negras deshuesadas y reducidas a puré, aderezadas con boquerones, pimienta y aceite de oliva.



"Prosciutto": lo mejor del cerdo y de la vaca

Como sucede en general con el jamón, también los *prosciutti* italianos secados al aire proceden de los perniles del cerdo. Con su delicado aroma e inconfundible sabor, tienen justa y reconocida fama internacional. Los diversos *prosciutti crudi* –"crudo" significa, simplemente, "no cocido"– se salan para luego secarse al aire a lo largo de varios meses e incluso, en ocasiones, hasta dos años. Este proceso, que en italiano se denomina *prosciugare*, le da nombre a tan singular producto. Fuera de Italia los más conocidos son los de Parma y San Daniel, si bien muchas regiones poseen sus propios *prosciutti* que es preciso descubrir personalmente.

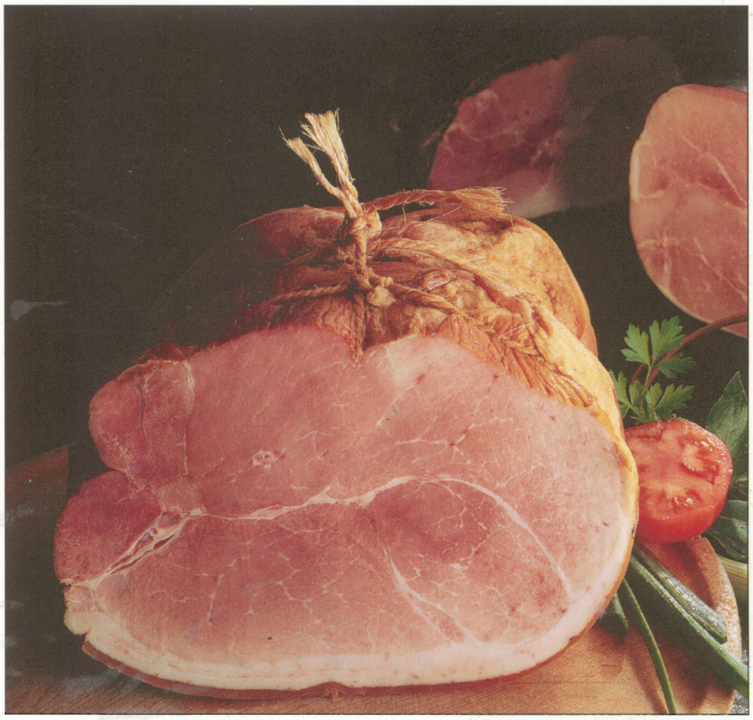
La técnica de elaboración es similar. La sal absorbe parcialmente la humedad de la carne, favoreciendo de este modo su conservación; por otra parte, el lento secado favorece el desarrollo del suave y apreciado sabor del jamón. En pocas palabras, este método es ideal para disfrutar durante un largo tiempo de la carne de los cerdos domésticos. En cualquier caso, además de la carne así conservada se ha logrado algo más: convertir los perniles del cerdo en exquisiteces singulares e inimitables. En general, los jamones no se ahuman; las pocas excepciones existentes, por ejemplo en el norte montañoso, solamente sirven para confirmar la regla.

"PROSCIUTTO DI PARMA"

La elaboración del jamón de Parma –en segundo plano de la fotografía superior– es lenta y laboriosa. Para ello sólo se utilizan los cerdos de ciertas regiones, ya que deben haber sido criados de forma especial: alimentado en parte con suero de la producción parmesana. En el momento de sacrificarlos tienen que tener más de diez meses y pesar como mínimo 140 kilogramos. El "Consorzio del Prosciutto di Parma" controla la calidad. Tras el control de rigor, sólo los jamones elaborados según las normas establecidas reciben el codiciado marchamo –la corona archiducal de cinco puntas de Parma–, concedido por los inspectores nombrados por el consorcio. De acuerdo con dichas normas, un jamón de 7 a 9 kilogramos tiene que haberse curado durante 10 meses como mínimo, y los que superen el peso a lo largo de 1 año; la fase de secado, que se lleva a cabo en naves especiales, como las de Langhirano, en Parma, puede durar hasta dos años. Durante su curación, un *prosciutto* es sometido a laboriosos tratamientos. Pasados entre 7 y 8 meses, después de haber sufrido una pérdida de peso próxima al 25%, la parte carnosa se frota con manteca de cerdo sazonada para evitar que siga secándose. Además, los técnicos controlan repetidamente su



En Emilia Romaña los jamones suelen colgarse cerca de los quesos de Parma y parmesano, los mejores productos de la zona, como en esta tienda de Rávena.



El "prosciutto cotto", o jamón cocido, ofrece en Italia diferentes presentaciones. Como "crudo" se elabora a partir del pernil del cerdo, deshuesado en la mayor parte de los casos. Antes de cocerlo, el *prosciutto* suele aromatizarse con hierbas y especias. Se toma como parte de los entremeses o en bocadillo.

estado. Durante el pasado siglo XX la fama del jamón de Parma superó las fronteras regionales e incrementó su demanda, con el consiguiente "fraude de etiquetas". Por este motivo, en 1963 se reunieron 23 productores para formar un consorcio. Posteriormente, la producción del jamón de Parma fue regulada por ley. Hoy día existen dos tipos del mismo: deshuesado de diversas formas y con hueso, cortado este último a la altura de la articulación de la rodilla. Esto hace que el jamón presente su característica forma redondeada. Con sus aproximadamente 20 gramos de sal por kilo, el *prosciutto* de Parma es relativamente poco salado. De ahí que su peculiar sabor tenga origen en la alimentación de los cerdos –suele afirmarse que su punto ligeramente dulce se debe al suero– y en la duración de la curación. Obviamente, una elaboración tan laboriosa y lenta no puede dar lugar a un producto barato; como contrapartida, un *parma* auténtico, de 18 meses de curación, tiene un sabor perfecto.

"PROSCIUTTO DE SAN DANIELE"

El *prosciutto di San Daniele*, un jamón de Friul en forma de guitarra, requiere una elaboración similar al jamón de Parma. Además, también su sabor y aroma son similares. Cortado en lonchas finas, como se observa en el primer plano de la fotografía superior izquierda, y servido solo o con *grissini* y, eventualmente, con una copa de *tocai* o *prosecco*, es para algunos gastrónomos incluso más fino debido a su delicada consistencia y su aroma característico. Puede adquirirse en cualesquiera de las innumerables tiendas de la pintoresca población de San Daniel del Friul, ubicada sobre una loma rocosa. Al igual que el jamón de Parma, también se sala antes de secarse, pero al prensarse entre dos tablones de madera no sólo le proporciona su forma plana característica, sino que hace que sea más delgado y, por lo tanto, reduce su necesidad de sal. La producción del jamón de San Daniel está estrictamente reglamentada por ley. Existen reglas o preceptos precisos en cuanto a la alimentación, la edad y el peso de los cerdos y a la manera de sacrificarlos. Un consorcio extiende el certificado o marchamo de calidad tras un período ideal de curación de entre 14 y 16 meses. En épocas pasadas, el excelente sabor de este *prosciutto* se debía exclusivamente al microclima especial en que se efectuaba su curación, condicionado por el encuentro de los vientos fríos del norte con el aire más húmedo del Adriático; los pintorescos secaderos, con sus ventanas altas y estrechas por las que pasa el frío *bora* (cierzo), se encuentran en la zona norte de la población. No obstante, en la actualidad y debido en buena parte a la gran demanda y a la posibilidad de controlar las condiciones del proceso, el cambio de aire seco a frío se realiza en cámaras especiales donde se cuelga el *prosciutto* de San Daniel para su curación

OTRAS VARIEDADES DE "PROSCIUTTO"

Entre éstas hay que citar asimismo el *culatello*, el *prosciutto di Montefeltro*, de Las Marcas, el *aquilano* de Los Abruzos, especialmente magro, el *casentino* toscano, el *sauris friulano* y el *prosciutto del Véneto*, que es preciso probarlos siempre que se tenga la posibilidad de hacerlo.



"Bressaola", una especialidad de la Valtelina. Este producto en vez de basarse en la carne de cerdo lo hace en la carne magra de vaca, adobada y secada al aire. La *bressaola* es, en contra de lo que le sucede a otras carnes similares y a pesar de los procesos de salado y secado, suave y relativamente jugosa, pero una vez cortada se conserva poco tiempo. La población de Chiavenna, entre Maloja y el lago de Como, destaca por su rica *bressaola*.



"Culatello di Zibello": lo mejor de lo mejor

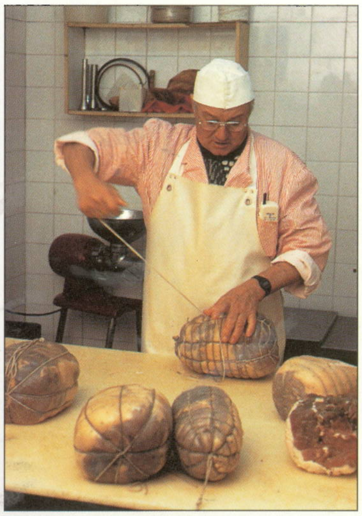
Para algunas personas es el mejor jamón del mundo: cuestión de gustos y de probarlo personalmente. Desde luego, el *culatello*, conocido también con el nombre de "il principe dei salumi", es uno de los jamones más caros y pequeños.

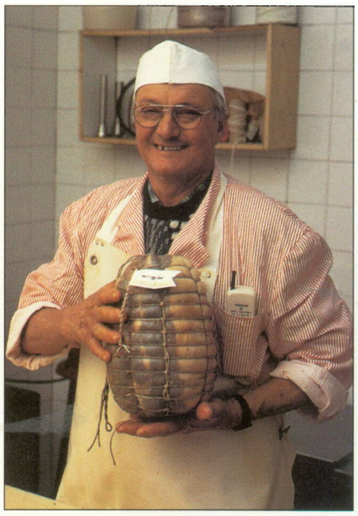
ESMERADAMENTE ATADO CON CUERDAS

Para elaborar el *culatello* sólo se emplea la parte más tierna del jamón. Una vez deshuesada la pierna del cerdo recién sacrificado, se restriega la parte central con un poco de sal marina y se envuelve con piel de intestino natural. Con el resto de la carne se hace *fiochetto*. A continuación se efectúa la *legatura* o "atadura", que supone un trabajo difícil y delicado. Roberto Mezzadri, productor de *culatello* –fotografías de la derecha–, aparece dando forma a los jamones. Con aguja e hilo los ata longitudinalmente primero y, después, en sentido transversal, hasta que el trenzado artificial les da forma de pera. Se trata de una labor de artesanía que requiere mucha habilidad, fuerza y profesionalidad. En vez de un *culatello*, el pernil podría utilizarse para preparar un jamón de Parma de mayor tamaño; no es extraño, por lo tanto, que tan "pequeño" manjar tenga un precio elevado. Pero aún no está a punto. Para que adquiera el sabor suave e intenso característico, además de la calidad de la carne y de una elaboración esmerada, es muy importante el aire húmedo del Po.

EL AIRE HÚMEDO DEL PO

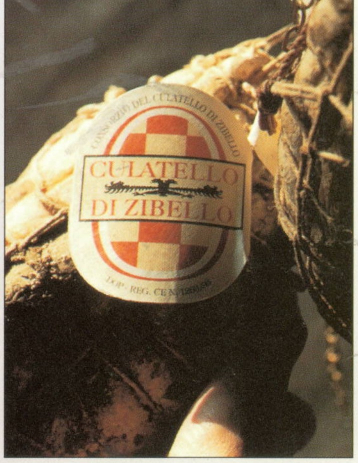
En primer lugar, el jamón necesita aire húmedo y frío: las temperaturas nocturnas deben oscilar entre -2 y -5 °C, y las diurnas entre +4 y +5 °C. De ahí que los pequeños productores –los grandes crean las condiciones climáticas de manera artificial– de esta comarca se dediquen a elaborar el *culatello* tan sólo entre los meses de

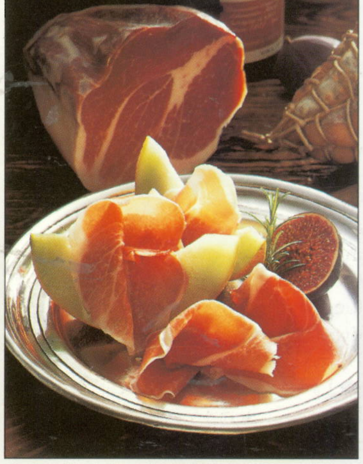












noviembre a febrero, aprovechando las características naturales de la "bassa parmense", únicamente a lo largo del borde meridional del Po. Precisamente fue aquí donde en 1996 se reunieron 12 productores de ocho municipios diferentes para formar el "Consorzio del Culatello di Zibello", que controla y garantiza la calidad de este exquisito jamón. Desde entonces el *culatello* debe secarse lentamente al aire húmedo a una temperatura a 14 ó 15 °C entre 6 y 12 meses, e incluso, en ocasiones, durante 2 años. En efecto, la elevada humedad del aire, que en el valle del Po alcanza entre el 80 y el 85%, determina la suavidad extraordinaria de este jamón. Durante su curación, los jamones se someten a pruebas constantes; por un lado, se utiliza un martillito, cuyo sonido indica el grado de secado, y, por otro, se introduce una aguja de hueso de caballo en la pieza para comprobar el aroma, tal como lo hace en las fotografías de la página anterior la *chef* de la trattoria





"La Buca", en Zibello. Se trata de un método que, en definitiva, permite valorar cualitativamente tanto este jamón como el de Parma y otros. Superada la prueba definitiva, se le otorga el sello o marchamo de calidad "culatello di Zibello".

UN "ANTIPASTI" MARAVILLOSO

Antes de dedicarlo al consumo, el jamón *culatello* se limpia con un cepillo bajo un chorro de agua fría y, luego, se mantiene durante 2 ó 3 días en vino tinto o blanco seco. Después se le quita las cuerdas, la piel y la grasa sobrante, se corta en lonchas finísimas y se sirve como un gustoso *antipasti*.



Delicados y sabrosos: embutidos y tocino

La carne de cerdo es muy apreciada en toda Italia, sobre todo en forma de embutido y tocino. Cada región elabora sus propias especialidades, que apenas si se exportan. La Meca de los embutidos es Emilia Romaña, procediendo varias de sus famosas especialidades de los alrededores de Parma y de Bolonia.
Nada tiene de extraño que la elaboración de la carne tenga allí una tradición secular, pues antaño había que asegurar la disponibilidad de los productos derivados de la carne del cerdo por un largo espacio de tiempo, por lo que se idearon métodos de conservación como el salado y el secado. Las recetas relacionadas con la elaboración de los embutidos y del jamón se fueron perfeccionando con el tiempo, por lo que no es casual que Italia presente hoy en día un amplio surtido de embutidos

MORTADELLA (MORTADELA)

La idea que se tiene de la *mortadella*, que hace honor a la fama de Bolonia por su afición a lo abundante, es la de un embutido de color rosa pálido con salpicaduras blancas. En realidad su composición no es totalmente magra, pues contiene un 40% de grasa y un 60% de carne. La mejor carne es la de cerdo puro ("puro suino", que se distingue con una "S"), pero también existen mezclas de cerdo y vaca, ternera, cordero o asno. Se rellena un intestino con carne muy picada y con lonchas largas de tocino, que se cuecen lentamente en un horno especial.
La mortadela hay que cortarla siempre muy fina, ya que sólo así despliega todo su sabor. Se toma con pan, como *antipasti*, aunque se utiliza asimismo en los rellenos. También hay mortadela con pistachos y con hígado, esta última se llama "di fegato".

"Coppa di testa". Esta especialidad de Emilia Romaña es una especie de embutido elaborado con cabeza de cerdo y lengua. Los trocitos de carne se cuecen, se sazonan, se rellena con ellos un intestino o tripa natural y se comprimen. Similares en su composición y forma son: la *coppa umbra* y la *soppressata*, fiambre de cabeza de cerdo en gelatina, muy apreciada en diversas regiones italianas.



Tocino del Alto Adigio. Muchos aprecian su aroma. El tocino –en la fotografía con parte del lomo– se sazona con bayas de enebro y se ahuma en frío. De todos modos, también lo hay secado al aire.











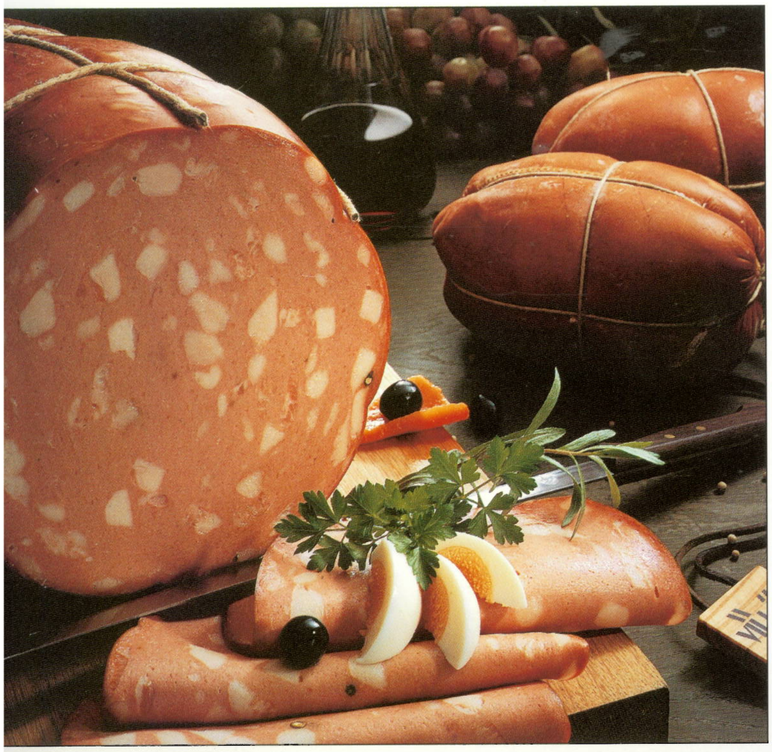
Embutidos y tocino italianos, desde la "coppa" hasta las "salsicce". De izquierda a derecha: distintas variedades de **"coppa"**, realizadas con pescuezo de cerdo adobado y secado al aire; la **"coppata"** es una especie de *coppa* hecha con morrillo de cerdo y, por lo tanto, envuelta en panceta descortezada; la tercera es la **"coppa stagionata"**, curada al aire durante un mínimo de tres meses; los **"ciccioli croccanti"** son una especie de torreznos obtenidos del tocino del cerdo, especialidad de Emilia Romaña; la **"pancetta"** –vientre del cerdo– es un tocino muy suave, que se vende en diversas formas y es muy utilizado en la cocina; **"arrotolata"**, carne enrollada como en la fotografía, cortada en lonchas finas se sirve también como *antipasto*; la **"salsiccia fresca"**, o salchicha fresca, se elabora con carne poco picada; lo mismo cabe decir de la **"luganela"**, un embutido largo, estrecho y segmentado de carne de cerdo poco picada.

"COPPA"

Forma parte del grupo de los "insaccati", es decir, de las carnes embutidas en piel o intestinos. La *coppa* presenta diversas variantes regionales, siendo la más famosa la "coppa di Piacenza". Se elabora con el cuello y el pescuezo del cerdo, cuya carne se sala, posteriormente se rellena con ella un intestino natural y, finalmente, se ata con firmeza. La *coppa* se cura al aire durante 4 ó 5 meses. Esta carne roja, surcada por venas blancas, tiene un aroma delicioso. Cortada finamente, se toma como *antipasto*. Su equivalente en el centro y sur de Italia es el *capocollo*, elaborado con carne de la cabeza y cuello del cerdo. Generalmente se condimenta en abundancia con pimienta o con pimienta de Cayena; en ocasiones, como el "capocollo umbrese", se ahuma en frío.

"PANCETTA" Y TOCINO

La *pancetta* –del italiano *pancia*, "vientre"– se utiliza en la cocina italiana para preparar multitud de salsas, sopas y diversos estofados de carne. El vientre de cerdo se vende adobado, no ahumado, y se puede encontar tanto enrollado –generalmente sin la corteza–, plano como el *stesa*, y con corteza. La *pancetta* primero se sala y después se frota con pimienta y con diversas especias, como el clavo o las bayas de enebro machacadas, que le proporcionan un sabor distinto. Pasados 14 días se puede servir, finamente cortada, como *antipasto* de un plato de fiambres. Además, también hay que tener en cuenta la *pancetta* secada al aire, *curata*, y la ahumada, sobre todo en las zonas de influencia austríaca. Asimismo se utiliza mucho en cocina, sobre todo para preparar salsas, el tocino de la espalda del cerdo o *lardo*. Aromatizado con hierbas unas veces y puesto en sal sólo y colgado otras, sirve para dar sustancia a muchos platos y como condimento adicional. Destaca sobre todo el tocino de Colonnata, en la provincia de Massa Carrara. Del tocino frito, además de la manteca se obtienen los apreciados *ciccioli* o torreznos, prensados y sazonados con sal, pimienta y laurel. En Italia, más allá de las fronteras del Alto Adigio, hoy en día tiene mucha aceptación como *antipasto* o preparado en estofados el tocino del Tirol meridional, secado al aire, aunque generalmente es ahumado.

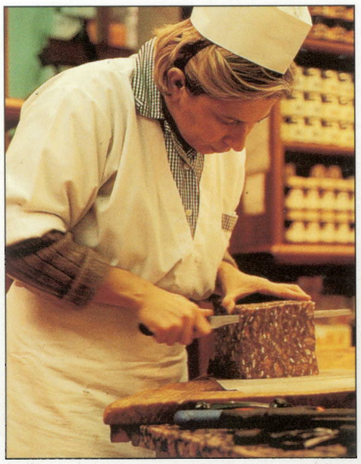


"Mortadella": la *gorda* de Bolonia. Este embutido puede llegar a pesar hasta 50 kilogramos, aunque lo normal es que tenga entre 5 y 15 kilogramos. No está nada mal. Se tiene por el mayor de los embutidos italianos.

"SALSICCE"

De *salsicce* existen diversas variantes, todas ellas realizadas con la carne relativamente poco picada. Unas son exclusivamente de cerdo, mientras que otras incorporan otras clases de carne en la mezcla. Las hay frescas y secadas al aire. En la cocina se emplean de muchas maneras: se suelen tomar fritas con la pasta o el arroz, aunque también son exquisitas cocidas, a la parrilla o asadas.

Para elaborar la "cicciolata" se cuecen, durante varias horas y con poca sal, los restos del cerdo con corteza y cartílagos. Después, la masa se envuelve en gasa y se comprime bien para unir entre sí todos los ingredientes.





Variedades de "salame", de izquierda a derecha: **1**. *bocconcino modense*; **2**. *salamella*; **3**. *campotosto*; **4**. *stramilano*; **5**. *abruzzese*; **6**. *montanaro*; **7**. *vesurio*.

"Salame" (salami): sabor puro

Su propio nombre descubre en cierta medida el contenido de estos *insaccati*, pues *sale* significa "sal". Lo característico de un *salame* (salami) es la técnica de elaboración. Se trata siempre de embutidos elaborados con carne picada –normalmente de cerdo y, a veces, una mezcla de cerdo y vaca, asno o caballo–, con la que se rellena tripas o intestinos, naturales o artificiales, comprimiéndola y sazonándola con sal para, después, secarla al aire. Durante el secado, que normalmente se efectúa en almacenes o salas climatizadas entre 3 y 5 meses, aparece sobre la piel un hongo seco que determina el color blanco característico de los salami, que durante este tiempo llegan a perder el 35% de su peso. En general para elaborar un buen salami se necesita buena carne, es decir, que el animal haya sido bien alimentado y sacrificado sin sufrimiento y estrés, además de sal, nitrato y diversas especias. También se necesita mucha paciencia, pues cuanto más cuidado y lento sea el proceso de curación tanto mejor será su sabor. En Italia las variedades de salami se cuentan por docenas, asegurando cada región que la suya es la mejor. Las diferencias tienen su origen en la diferente composición de su contenido –relación entre carne y grasa–, en la finura de la masa y en la condimentación. Al entrar en una *salumeria* o charcutería, inmediatamente se percibe el penetrante aroma de los salami que, suaves unas veces y picantes otras, tampoco dejan de sorprender al paladar con su sabor variado y absolutamente peculiar.

GRAN VARIEDAD

Pretender recoger en estas páginas todas las clases de *salame* existentes en Italia, desbordaría los límites de este libro, ya que en muchos casos tienen nombres diversos y, en otros, porque las diferencias entre ellas suelen ser mínimas. Nos limitaremos a ofrecer un breve resumen de las variedades que son más frecuentes.

Comenzaremos por las de carne muy picada. Una de las más conocidas es el *salame di Milano*, que se elabora en su mayor parte con carne de cerdo magra muy finamente picada. En general se sazona con pimienta negra poco molida, aunque a veces también con vino blanco o con ajo aromatizado en vino tinto. Tiene un diámetro relativamente grande y debe curarse un mínimo de tres meses antes de servirse cortado en rodajas muy delgadas.

También relativamente fino es el *salame ungherese*, muy apreciado por algunos a causa de su sabor ligeramente ahumado. A diferencia de los salami de Milán, se compone de un tercio de cerdo, otro de vaca y un tercero de grasa de cerdo. Esta última deberá ser siempre "dura", por ejemplo de la parte del lomo, pues la blanda no sirve para elaborar salami. Tras un período de curación de 3 meses, se degusta cortado en rodajas muy finas.

Asimismo entre los mejores italianos se cuenta el *salame gentile*, de carne magra de cerdo y especialmente suave, y el *salame di Felino*, de textura media y elaborado en la comarca de Parma. En este caso se utilizan trozos de carne procedentes de la producción del jamón de Parma y, también, carne de la parte alta del cerdo. Los salami de diámetro relativamente pequeño, que se suelen cortar en diagonal, son deliciosos acompañados de vino blanco y sazonados con unos granos de pimienta negra.

El *salame suave* se sirve tras una curación de tres meses. En las comarcas de Verona y de Génova hay variedades muy similares. El *salame di Varzi*, así llamado por su lugar de origen, aunque también se presenta con la denominación de *salame piacentino*, está algo menos picado y es más picante. También están menos picados e incluyen proporciones similares de carne y grasa muchas variedades del centro y del sur de Italia, como el *salame toscano*, que se compone de carne muy magra y cuya curación dura entre 3 y 6 meses.

En esta misma región se elabora otra exquisitez, la *finocchiona*, de carne poco picada y adobada con semillas de hinojo. Se toma fundamentalmente como *antipasto*, tras un período de curación, relativamente largo para un *salame*, de hasta un año de duración. También en Apulia o Calabria se aromatiza el salami con semillas de hinojo silvestre. Además, en el sur de Italia se prefiere el salami picante con *peperoncini*, que, mezclados a veces con el pimiento, se incorporan muy picados a la carne casi sin picar. Por eso no es extraño que variedades tales como pueden ser el *salame di Napoli*, el *salame abruzzese* o el *salame calabrese*, poco picados y de color rojo pimiento, se consideren como altamente condimentados.

No obstante, en esta misma zona no existen grandes fabricantes de embutidos, como sucede en el norte o en los alrededores de Parma o de Módena. Aquí la elaboración de los salami corre a cargo de los pequeños campesinos. Son salamis exquisitos, pero, dada su escasa producción, apenas rebasan las fronteras regionales. Habría que citar todavía otras variedades de salami, como la *spianata romana*, especialidad del Lacio en cuya composición entran tres quintas partes de carne y dos de tocino. O la *salamella*, más pequeña, mezcla de *salame* y *salsiccia*, muy apreciada en Mantua y Cremona. Por otra parte tenemos el *cacciatore* o *salame* de cazadores, que debe su nombre al hecho tenerse por provisión montera.

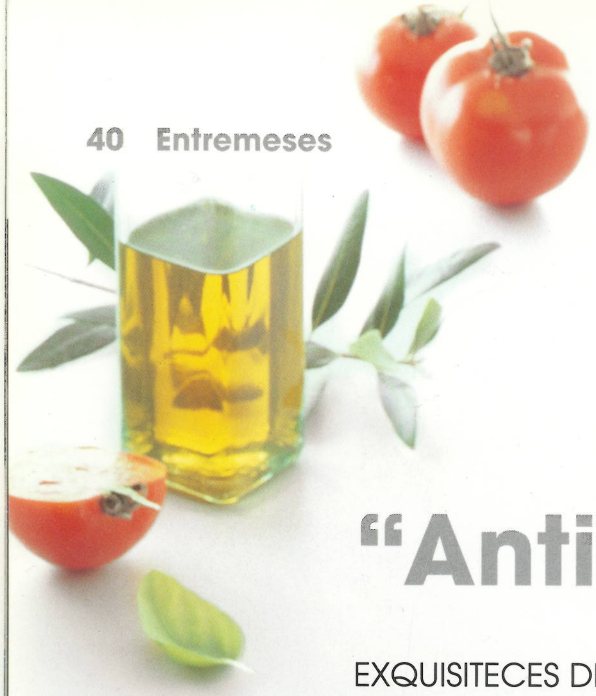
También hay que mencionar el delicioso *salame d'la duja*, piamontés, salami de carne de cerdo que se conserva en un tarro con manteca.

Ferrara destaca por su *salame da sugo* o *salame* de jugo, que, cocido y enfriado posteriormente, es exquisito con melón aromatizado.

El *salame d'oca* de Novara se distingue del de oca judío por incluir trozos de tocino, lo que viene a demostrar que un buen salame no tiene por qué ser necesariamente de carne de cerdo. Asimismo hay salami de caza, por ejemplo, de liebre y de jabalí.



Variedades de "salame" (salami), de arriba abajo: *salame ungherese, salame montanaro gigante, salame felina, salame stofelotto mesola, magyar salami filze*. El que tiene forma de pera, de la parte inferior derecha de la fotografía, es un *salame veneta*, y la variante plana en forma de pan de la izquierda es un *salame spianata*. El embutido oscuro sin piel blanca del fondo, es una *salsiccia Napoli forte*.



"Antipasti"

EXQUISITECES DE ENTRADA: *AFFETTATO* Y JUDÍAS BLANCAS EN ACEITE CON GAMBAS TEMPLADAS.

Entre los diversos *antipasti* o surtido de bocados que se sirven para estimular el apetito antes de la comida propiamente dicha, los italianos cuentan con el viejo modelo de las *gustationes* que ya practicaban los romanos, tanto las dulces y afrutadas como las rabiosamente picantes, que también tomaban antes de comer. Durante mucho tiempo fue especialmente en el norte, que contaba con una gran producción de embutidos y de jamón, donde se degustaba una amplia gama de *antipasti* de carne. Pero hoy en día el *affettato*, o embutido cortado en rodajas, se ha generalizado en Italia al igual que los *antipasti* de verduras. Estos exquisitos bocados han recibido grandes honores en el marco del interés por una alimentación racional, que a su vez insiste en la importancia de las vitaminas y sabor. Aquí, como en otras muchas cosas, lo mejor es lo sencillo. Así, basta un plato con unas lonchas de salami, unas pocas aceitunas y pan tierno. Y como acompañamiento inevitable, un buen vino. No obstante, el *affettato* también resulta excelente con un jamón aromático o con unas lonchas de panceta o de tocino, acompañado todo ello de unas cebollitas en vinagre balsámico, setas en aceite o verduras encurtidas. El único criterio válido es el del gusto. Pero hay que tener en cuenta que no siempre se encuentran bien las sabrosas variedades italianas de embutidos y de jamón, sin duda alguna de las mejores del planeta.



Las alubias blancas de las variedades *lima* o *cannellini* son muy apropiadas para preparar ensaladas, pues al cocerse se ablandan y se vuelven harinosas sin llegar a deshacerse. Se acompañan perfectamente con gambas templadas



Entremeses clásicos: *affettato* y aceitunas. Las rodajas de salami o las lonchas de jamón conforman buen plato de *antipasti*; también, las aceitunas en salmuera.

ALUBIAS BLANCAS CON GAMBAS

Las suaves judías blancas aromatizadas con ajo y salvia y servidas con daditos de tomate en aceite, conforman un estupendo *antipasto*. Sobre todo cuando, como en este caso, se enriquecen con gambas fritas. Se pueden acompañar con *bruschette*, o pan tostado aliñado con tomate, orégano y boquerones.





150 g de alubias blancas, 100 g de cebolla, 100 g de apio
3 dientes de ajo pelados, 4 hojitas de salvia
400 g de tomate, 1/8 l de aceite de oliva
sal, pimienta blanca recién molida
12 hojas de albahaca cortadas en tiras
8 colas de gamba de tamaño medio
Además:
hojitas de albahaca al gusto

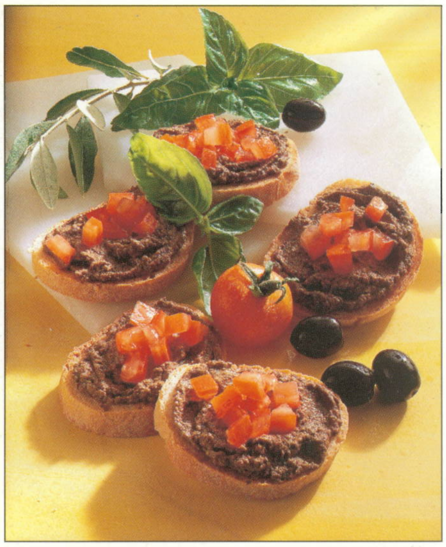
En una fuente, cubrir las alubias con agua y mantenerlas en remojo toda la noche. Después, retirar el agua del remojo.

Poner las alubias en una olla con suficiente agua fresca, hasta que queden cubiertas. Pelar y limpiar las cebollas y el apio. Partir las cebollas en dos partes a la mitad, cortar el apio en trozos de 5 cm de longitud y atar todo con hilo de cocina formando un *bouquet garni*. Incorporarlo luego a las alubias con ajo y salvia. Hervir las alubias a fuego lento durante 50-60 minutos, hasta que ablanden. Verter el agua de la cocción, retirar el *bouquet garni* y pasar a una fuente grande las alubias bien escurridas.

Blanquear los tomates en agua hirviendo, enfriarlos bruscamente y pelarlos. Quitarles la inserción del tallo y las semillas, cortar su carne en daditos y mezclar éstos con las alubias.

Salpimentar el aceite de oliva e incorporarlo, excepto tres cucharadas, a las alubias, el tomate y la albahaca. Dejar que repose todo junto durante, aproximadamente, una hora.

Pelar las colas de gamba hasta la última articulación y retirarles los intestinos. Calentar en una sartén el resto del aceite, sazonarlo y freír en él brevemente las gambas por ambos lados. Servir las alubias en platos y poner encima las gambas. Decorar al gusto con las hojitas de albahaca y presentar el plato a la mesa.



Pan con aceite y aromáticos

BRUSCHETTE, FETTUNTA Y *CROSTINI*: PREPARACIONES MUY SENCILLAS. Y, ADEMÁS, APRECIADAS POR MUCHOS.

Los "crostini" con pasta de aceitunas, acompañados de unos dados de tomate en la fotografía, son extraordinarios como entremés. No obstante, *crostini* más pequeños con hígado de ave o carne también son exquisitos.

Sorprende que con tan pocos ingredientes se pueda obtener resultados tan espléndidos. En su versión más sencilla, se trata simplemente de pan con aceite. También se les puede incorporar aroma de ajo, tomate, aceitunas o hierbas. Ahora bien, la supuesta sencillez no debe dar lugar a engaño: cuando más auténtico y real sea su sabor, mayor será la calidad del plato; así, el pan debe ser casero y poderoso, el aceite de oliva recién prensado, espeso y verde, y los tomates maduros, con su sabor característico. En Italia, los entremeses con pan forman parte de todo un grupo en el que nunca falta una guarnición picante sobre una base tostada. En su versión más auténtica, las rebanadas de pan se tuestan sobre un fuego de carbón vegetal; en su defecto, puede hacerse en el horno o con un tostador. No es lo mismo, pero tampoco está mal. La *bruschetta* casera lleva, además de aceite, diversos productos: *bottarga, ricotta*, verduras y hasta hierbas. En Toscana, este entremés, originario de Roma y muy popular en todas las regiones centrales, recibe el nombre de *fettunta*. Se toma sólo con aceite, o, también, con una mezcla de hierbas y ajo.

CROSTINI CON PASTA DE ACEITUNAS
4 filetes de anchoa en sal
1 cucharada de alcaparras en sal
200 g de aceitunas negras sin hueso
1 peperoncino seco
1/2 cucharadita de semillas de hinojo
5 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de zumo de limón
pimienta negra recién molida
sal al gusto
12 rebanadas de pan blanco de corteza dura
150 g de tomate en dados

Dejar un poco en agua los filetes de anchoa y las alcaparras, secarlo todo y cortarlo en trocitos. Pasar por la batidora los trocitos con las aceitunas, el *peperoncino* (sin pepitas), las semillas de hinojo y el aceite.

Sazonar la pasta con el zumo de limón y con la pimienta, y salar a discreción. Tostar las rebanadas de pan 4 minutos en el horno, precalentado a 250 °C, extender sobre ellas la crema de aceitunas y servirlas con los dados de tomate.



"Bruschette" con tomate. En vez de mezclar el ajo picado con el tomate, el pan recién tostado también se puede frotar con medio ajo y, a continuación, extender el tomate.



Rebanadas de pan con aceite de oliva aromatizado con una mezcla de estragón, ajo y dos clases de vinagre. Esta variante de *bruschette* sustituye la rúcola, comúnmente utilizada, por el estragón.

BRUSCHETTE CON TOMATE

Quien guste de su sabor, podrá añadir 2 cucharaditas de alcaparras saladas muy picadas. En este caso, habrá que corregir la sal.

400 g de tomate
2 dientes de ajo pelados
1 ramito de albahaca
sal, pimienta negra recién molida
2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
12 rebanadas de pan blanco italiano, por ejemplo de Toscana

Cortar el tomate en daditos. Picar finamente el ajo y hacer la albahaca en tiras, excepto algunas hojas.

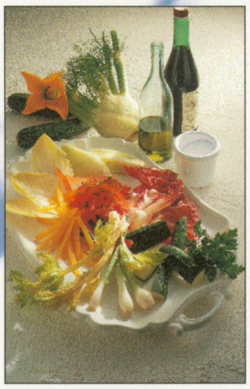
Mezclar todo con sal, pimienta y aceite. En el horno precalentado a 250 °C, tostar las rebanadas de pan durante 4 minutos. Retirarlas luego del horno, extender encima la mezcla del tomate y servir con albahaca.

SALSA AL *DRAGONCELLO*

Preparada como se indica, esta aromática salsa de estragón, denominada *dragoncello* en italiano, acompaña a la perfección el pescado y la carne cocida, al igual que el bollito misto. En su lugar se puede servir, como entremés, unas rebanadas de pan enteras con el aceite y la mezcla de hierbas.

50 g de pan blanco en rebanadas finas
1/8 l de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
2 cucharadas de estragón picado
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de aceto balsamico
sal, pimienta recién molida

Poner el pan en una fuente y verter encima el aceite. Pelar los ajos, picarlos finamente, mezclarlos con el estragón y extender la mezcla sobre el pan. Cubrir la fuente con film transparente y dejar todo en reposo 1 ó 2 horas. Sazonar con vinagre, sal y pimienta, reducir a puré con la batidora y, si fuera necesario, aclarar la salsa con caldo de carne o fondo de pescado



Tratándose de preparar "pinzimonio", se ponen en aceite de oliva afrutado algunas tiras de verduras crudas, como hinojo, apio, zanahoria, pimiento, achicoria y otras variedades.



Alubias, "peperoni", alcachofas

LOS ENTREMESES DE VERDURA INCORPORAN A LA MESA LOS SABORES MEDITERRÁNEOS.

Entre los *antipasti*, los de verduras forman ellos solos un grupo. De elaboración más o menos laboriosa, los ingredientes se adquieren fácilmente en el mercado. Como sucede con el pan, la variante más sencilla es la que se combina únicamente con aceite de oliva: se trata del llamado *pinzimonio*. El aceite de oliva de calidad resulta también imprescindible en la preparación de las verduras marinadas, tanto más cuanto que aparte del sabor es especialmente sano y de fácil digestión debido a su composición. Precisamente la elevada proporción de ácidos grasos no saturados (ácido oleico), en combinación con las vitaminas, produce un efecto positivo sobre el metabolismo y, además, previene las dolencias cardiocirculatorias.

ALCACHOFAS CON TOMATE

Primero se preparan las alcachofas en un caldo especial, que les da su peculiar sabor.

6 alcachofas con tallo (de unos 180 g cada una)
40 g de chalotas, el zumo de 1/2 limón
60 ml de aceite de oliva virgen extra
1/8 l de vino blanco, 1 rama de tomillo
1 rama de romero
1 hoja de laurel, 1 1/2 dientes de ajo pelados
sal, 5 granos de pimienta blanca
2 cucharadas de vinagre de vino tinto
1 cucharadita de hojitas de tomillo
pimienta recién molida
300 g de tomate en daditos



Tres tipos de "antipasti" de verdura: a la izquierda de la fotografía, alcachofas marinadas con dados de tomate; en el centro, pimientos con ajo, hierbas, vinagre balsámico y aceite; a la derecha, ensalada de alubias *cannellini*, enriquecidas con el sabor picante de los *peperoncini* y con el aroma del romero.

Partir a la mitad las alcachofas limpias, quitarles las hojas y pincelarlas con el zumo de limón. En una olla grande calentar 1 cucharada de aceite y dorar las chalotas; cortar bruscamente la cocción con el vino y con 1 cucharada de zumo de limón. Verter 1,5 l de agua y añadir las ramas de las hierbas y la hoja de laurel. Agregar medio diente de ajo, sal y los granos de pimienta; poner todo a hervir.

Incorporar las medias alcachofas y dejar hervir 10-15 minutos, sin que llegue a ablandarse demasiado; que queden "al dente". Mezclar el aceite, 1 cucharada del caldo de cocción, las hojitas de tomillo, sal y pimienta. Añadir el ajo picado y el resto del aceite sin parar de remover. Pasar las medias alcachofas secas y el tomate a una fuente con la salsa y, antes de servir, mantener en reposo durante al menos media hora.

PIMIENTO CON AJO

300 g de pimiento rojo, 300 g de pimiento verde
300 g de pimiento amarillo
1-2 dientes de ajo pelados
algunas ramas de tomillo
2 cucharadas de aceto balsamico
80 ml de aceite de oliva virgen extra
sal, pimienta recién molida

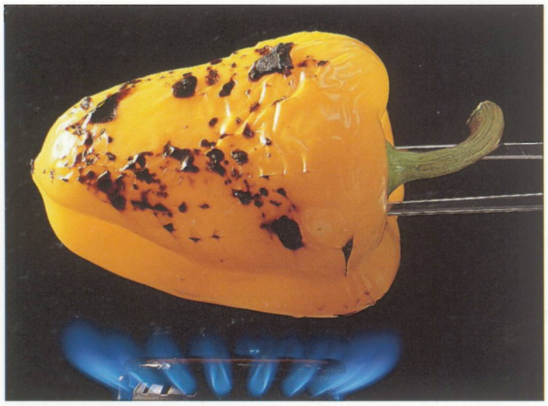
En el horno precalentado a 220 °C, asar los pimientos hasta que se formen ampollas en la piel. Hacerlos "sudar" envueltos en un paño húmedo o en papel de aluminio, pelarlos y partirlos a la mitad. Tras retirarles los tallos, las pepitas y las membranas partir en dos cada mitad. Cortar el ajo en rodajas, arrancarle las hojitas al tomillo y mezclar ambos ingredientes revolviendo con vinagre y aceite. Salpimentar, verter la salsa sobre los cuartos de pimiento y, antes de servir, dejar que repose al menos media hora.

ENSALADA DE ALUBIAS CON ROMERO

300 g de judías blancas secas, p. e. cannellini
1 cucharadita de peperoncini *rojo y verde en tiras, sin pepitas*
1 cucharadita de romero finamente cortado
30 ml de vinagre de vino tinto
sal, pimienta blanca recién molida, una punta de ajo muy picado
80 ml de aceite de oliva virgen extra

Poner en remojo las alubias blancas la noche anterior. A la mañana siguiente, retirarles el agua fría. Verterlas en una olla, cubrirlas con agua nueva y ponerla a hervir. Cocerlas a fuego lento, durante una hora, hasta que hayan ablandado; sazonarlas con sal cuando estén a punto de cocerse del todo. Quitarles el agua, dejarlas escurrir y mezclarlas en una fuente con *peperoncini* y romero.

Mezclar aparte vinagre, sal, pimienta y ajo. Incorporar el aceite, mezclar todo con la batidora y la salsa sobre las alubias. Antes de servir, dejar que la ensalada repose durante una hora.



El método más sencillo de pelar los pimientos, consiste en exponerlos directamente a la llama girándolos de continuo hasta que la piel se llene de ampollas negras. A continuación. se les hacen "sudar" envueltos en un paño, dentro de una bolsa de plástico o envueltos en papel de aluminio y, luego, la piel quemada se frota bajo un chorro de agua fría.

"Peperoni all'olio"

TODAS LAS VARIEDADES SE PUEDEN PONER EN CONSERVA, DESDE EL PIMIENTO DULCE HASTA LOS *PEPERONCINI* MÁS PICANTES.

El *antipasti di peperoni* es exquisito y se adapta a muchos platos. Merece la pena hacerse con un buen surtido de verduras en conserva, teniendo en cuenta que envasados admiten su conservación durante varios meses. Su preparación es asimismo muy fácil: sólo lleva cierto tiempo pelar los pimientos. En este caso el método más frecuente consiste en asarlos, con lo que el pimiento despliega todo su sabor y aroma. Para ello lo más efectivo es utilizar la llama del quemador –fotografía superior–, aunque también puede utilizarse la parrilla. Si no es posible contar con la llama del quemador o la parrilla, los pimientos se pasan por el horno. Este método, que aparece secuenciado en las fotografías de la derecha, es el más adecuado y efectivo cuando se trata de asar grandes cantidades de pimientos. Los pimientos grandes y de paredes gruesas pueden pelarse en crudo con un mondador fino, aunque este método les quita el correspondiente regusto a asado.

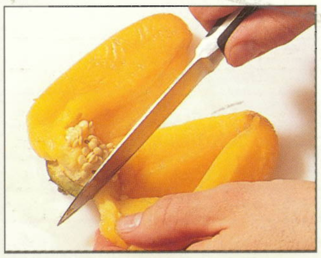
PIMIENTOS MARINADOS
300 g de pimientos rojo, verde y amarillo
1-2 dientes de ajo
1 ramito de tomillo
20 ml de aceto balsamico *al gusto*
80 ml de aceite de oliva virgen extra
sal, pimienta recién molida

Preparar los pimientos como se indica en las fotografías. Cortar los medios pimientos en cuartos, en octavos –o en trozos grandes– y colocarlos en una fuente llana. Pelar los ajos, cortarlos en rodajas y mezclarlos con las hojas de tomillo, vinagre a discreción, aceite, sal y pimienta. Verter la mezcla sobre los pimientos y dejar todo en reposo 30 minutos como mínimo.

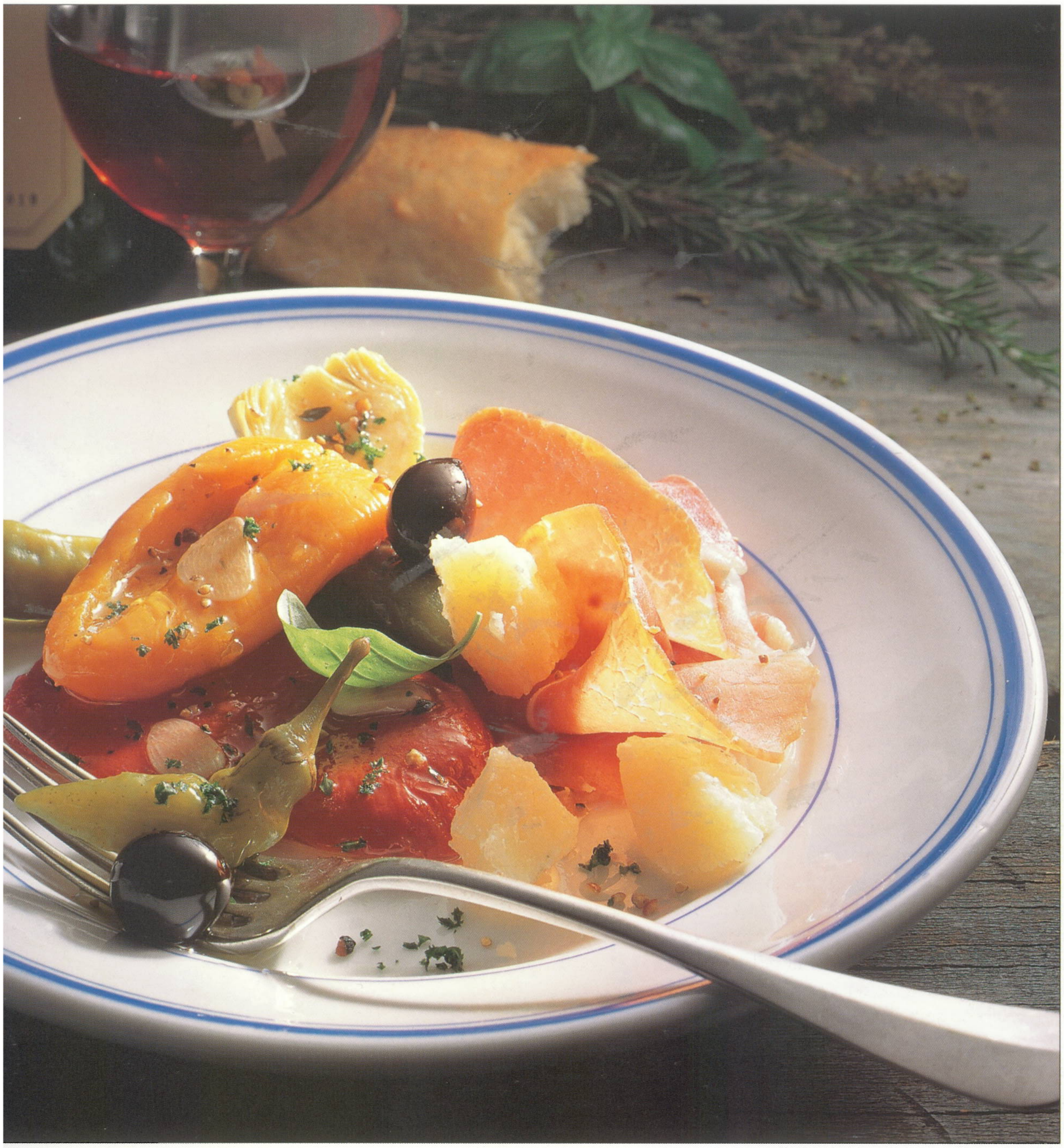








Con el horno precalentado a 220 ºC, se asan los pimientos hasta que su piel se llena de ampollas y adquiere una tonalidad parda. Entonces se retiran del horno, y se les hace "sudar" dentro de una bolsa de plástico o envueltos en un paño húmedo. La piel se arranca de arriba abajo. Los pimientos se cortan luego a lo largo en dos mitades, procurando no aplastar su blanda carne. Se retiran los rabillos, las pepitas y las membranas.



Los pimientos marinados con unas lonchas finas de jamón de San Daniel, parmesano muy rallado y aceitunas negras conforman un excelente plato de entremeses. Unas pocas gotas de *aceto balsamico* les da el toque definitivo.

PEPERONCINI EN ACEITE

Un entremés entre suave y muy picante, según sean los pimientos (sin fotografía).

500 g de peperoncini *(guindillas)*
sal, 2 dientes de ajo
una ramita de romero
20 ml de aceto balsámico
60 ml de aceite de oliva virgen

Si las guindillas son grandes, pelarlas como los pimientos. En caso de tratarse de pequeño tamaño, tostarlas en una sartén sin aceite a temperatura media hasta que la piel se llene de ampollitas pardas. A continuación poner los *peperoncini* dentro de una bolsa de conservación fresca, cerrarla y dejarlos "sudar" dentro de la bolsa alrededor de 10 minutos.

Retirar los *peperoncini* de la bolsa y frotar la piel carbonizada bajo un chorro de agua fría. Retirarles el rabillo y una pequeña parte de la inserción, y, con un cuchillo bien afilado, abrirlos longitudinalmente hasta la punta. Retirar las pepitas y las membranas, y eliminar bajo un chorro de agua el resto de las pepitas. Mantener los *peperoncini* en agua, ligeramente salada, durante 2 ó 3 horas. Pelar los ajos y cortarlos en rodajas finas. Retirar los *peperoncini* del agua con sal, dejarlos escurrir del todo sobre un colador y mezclarlos en una fuente con el ajo, el romero, el vinagre, la sal y el aceite. Dejarlos reposar toda la noche en el frigorífico.



"Vitello tonato"

ESTA DELICADA EXQUISITEZ ESTÁ COMPUESTA POR UNAS LONCHAS FINAS DE TERNERA REGADAS CON UNA SALSA DE ATÚN CON ANCHOAS Y ALCAPARRAS.

El *vitello tonnato*, muy apreciado como entremés, procede del norte de Italia, concretamente de Milán. Las recetas existentes sobre su preparación son innumerables. La mayoría de ellas ponen la ternera en vino blanco, antes de proceder a cocerla en el mismo vino. No obstante, la siguiente receta pasa en primer lugar la ternera por el horno; se trata de una variante clásica, que aporta mucho sabor e invita a repetirla. Aunque es un plato típico del verano, también se sirve "fuera de temporada", por ejemplo, con la ensalada de invierno propuesta a continuación.

1 kg de redondo de ternera
sal, pimienta recién molida
30 g de puerro
50 g de zanahoria
80 g de cebolla
50 g de apio
3 cucharadas de aceite de oliva
1/2 l de fondo de ternera
Para la salsa:
150 g de atún hervido
2 filetes de anchoas saladas
2 yemas de huevo
30 g de alcaparras saladas
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
1 cucharada de zumo de limón
1/8 l de aceite de oliva
sal, pimienta recién molida
Para la ensalada:
1/2 manojo de rúcola
unas hojitas de de lechuga rizada
1 radicchio di Treviso *pequeño*
Para la vinagreta:
1 cucharada de vinagre de vino blanco
1 cucharada de aceto balsamico
sal, pimienta recién molida
30 g de cebolla blanca muy picada
1 cucharada de perejil liso picado
4 cucharadas de aceite de oliva
Además:
papel de aluminio, 1 limón no tratado
1 cucharada de alcaparras saladas

Antes de salpimentarla, preparar la ternera retirándole las pieles y los tendones. Limpiar o pelar las verduras y cortarlas en trozos grandes.

Calentar el aceite en una sartén. Rehogar en ella las verduras y sofreír los trozos de carne. Colocar encima el redondo de ternera y asarlo durante hora y media en el horno precalentado a 180 °C, vertiendo repetidamente por encima el jugo del asado. Retirar el asado del horno, envolverlo en papel de aluminio y dejar que se enfríe. Pasar el fondo del asado por un colador fino y hacerlo hervir hasta que se reduzca a unas 3 cucharadas.

Escurrir bien el atún y pasarlo por la batidora con las anchoas y las yemas. Poner las alcaparras sobre un colador y desalarlas. Poner también en la batidora las alcaparras, bien escurridas, con el vinagre y el zumo de limón: batir todo a fondo. Incorporar el fondo del asado frío, revolviendo, y dejar caer el aceite poco a poco sin parar de batir. Sazonar con sal y pimienta.

Limpiar y lavar la ensalada, trocearla y secarla en la centrifugadora. Para la vinagreta, batir en una fuente las dos clases de vinagre, la sal y la pimienta. Incorporar la cebolla y el perejil, y mezclar el aceite de oliva revolviendo todo bien.

Lavar y secar el limón, La ternera, cortarla en lonchas finas de unos 4 mm de grosor. Distribuir en platos la carne con las rodajas de limón y las alcaparras; también, verter por encima la salsa de atún. Colocar al lado la ensalada y rociarla con la vinagreta. Servir aparte el resto de la salsa de atún.

Las alcaparras no gustan a todas las personas, pero en este plato constituyen la culminación perfecta. En sal mejor que en vinagre, las últimas son más fáciles de encontrar, aunque resultan demasiado ácidas. Las lonchas de carne se pueden servir solas, acompañadas únicamente con la salsa de atún, o, también, como aquí, con una guarnición de ensalada y rodajas finas de limón.







Las "sardelle ripiene" es una de las preparaciones que estudian los alumnos del Instituto Professionale di Stato per i Servizi Alberghieri e della Ristorazione in Finale Liguria. Por lo que se ve, los futuros profesionales de la hostelería están totalmente concentrados en su tarea.

"Sardelle & carpaccio"

POR UNA PARTE, SARDINAS RELLENAS Y, POR OTRA, EL ENTREMÉS CLÁSICO DEL "HARRY'S BAR" DE VENECIA.

Obviamente, en un país con tantas costas no pueden faltar los *antipasti* de pescado y mariscos. Se sirven combinados, como sucede con la exquisita ensalada de marisco, o solos. En este entremés básicamente se utilizan dos tipos de pescado: anchoas y sardinas. Para evitar confusiones a la hora de comprarlas, recuerde que en italiano las anchoas o boquerones tienen por nombre *alici –acighe*, si están en conserva–, en tanto que las sardinas, que es el ingrediente principal de esta receta, se conocen con los nombres de *sardelle, sarde* o incluso *sardina.*

SARDELLE RIPIENE

Las sardinas rellenas son realmente exquisitas, preparadas de cualesquiera de las maneras de las diferentes regiones italianas. En Sicilia, por ejemplo, las sardinas se rellenan con migas de pan, piñones y uvas pasas. En Liguria las preferencias se decantan por la albahaca y en Campania por el orégano. En esta receta se ofrece una aromática combinación de ambas hierbas.

500 g de sardinas frescas

Para el relleno:

80 g de pan blanco rallado sin corteza
50 g de parmesano recién rallado
2 dientes de ajo muy picados
1 cucharada de albahaca muy picada
1/2 cucharada de orégano muy picado
1/2 cucharadita de sal
pimienta blanca recién molida
2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Abrir las sardinas por el vientre, poner al descubierto la espina, eviscerarlas bien y cortarles la cola. Separar la cabeza con la espina y retirar con cuidado la aleta dorsal. Lavar a fondo las sardinas bajo un chorro de agua fría, dejar que escurran y secarlas con papel de cocina. Para el relleno, mezclar las migas de pan con el *parmesano* rallado, el ajo picado y las dos clases de hierba; sazonar con sal y pimienta.

Mezclar el conjunto con el aceite de oliva, revolviendo bien hasta formar una masa consistente pero que todavía resulte maleable.





Colocar sobre una superficie de trabajo la mitad de las sardinas con la parte interior abierta hacia arriba, y distribuir uniformemente el relleno en ellas. Cubrir cada sardina con otra (con la parte interior hacia abajo). Disponer las sardinas rellenas sobre una placa de hornear engrasada, y gratinarlas en el horno durante 10 ó 12 minutos a 180 °C.

El mejor acompañamiento de estas sardinas es una ensalada fresca, como la de rúcola, espinacas, rabanitos y aceitunas de la fotografía inferior. Acompañar con una vinagreta de aceite de oliva, vinagre de vino, *aceto balsamico*, sal, pimienta, ajo y orégano.



CARPACCIO CON SALSA DE ALBAHACA

El consumo de este *antipasti*, de finísimas lonchas de carne o pescado crudos, se ha extendido por muchos países. Para realizar esta original creación de Giuseppe Cipriani, hay que disponer de un trozo de carne de solomilo de vaca, que se envuelve en film transparente para macerarla hasta lograr una loncha muy fina.

200 g de solomillo de vaca, pimienta blanca recién molida

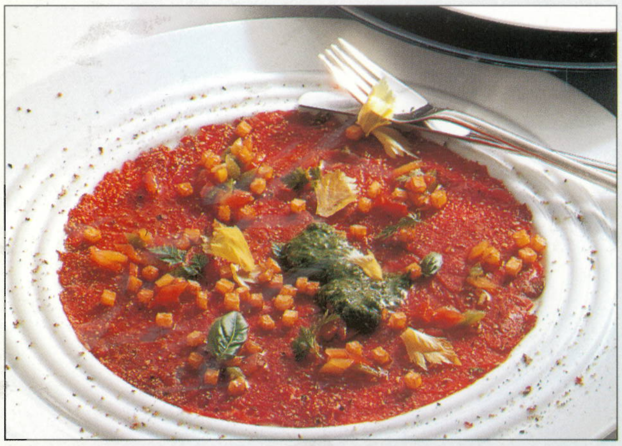
1-2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, sal

Para la salsa de albahaca:

1 cucharada de hojas de albahaca poco picadas

1 cucharada de piñones, 1 diente de ajo pequeño

1 cucharada de parmesano recién rallado



2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

Además:

50 g de dados de patata, 1 cucharadita de mantequilla

40 g de pimiento rojo, 40 g de pimiento verde

40 g de pimiento amarillo

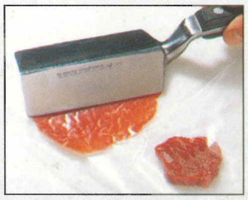
hierbas frescas (albahaca, hojas de apio y perifollo)

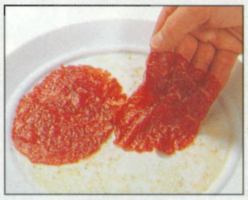
Cortar el trozo de solomillo de vaca en lonchas de aproximadamente 1/2 cm de grosor. Untar un poco 4 platos con aceite de oliva y esparcir por encima sal y pimienta. Golpear y disponer las lonchas de solomillo como se indica en la parte superior derecha de esta página.

Para la salsa, triturar en el mortero las hojas de albahaca, los piñones y el ajo. Revolviendo, mezclar el resultado con el *parmesano* y con el aceite de oliva hasta formar una pasta homogénea.

Blanquear los dados de patata en agua con sal, retirarlos luego y dejar que escurran por completo. Derretir la mantequilla en una sartén y dorar los dados de patata; dejarlos escurrir sobre papel de cocina.

Pelar los pimientos con el mondador, quitarles el rabillo, las pepitas y las membranas. Cortarlos en rombos pequeños. Verter despacio la salsa de albahaca sobre las lonchas de carne y distribuir los dados de patata y los rombos de pimiento. Decorar con las hierbas y servir.





Preparación del "carpaccio". Las diferentes lonchas de solomillo se envuelven en hojas de film transparente, untadas previamente con aceite de oliva. A continuación se golpean con un mazo, hasta obtener una loncha finísima. Las lonchas de carne se disponen en un plato, en el que ya hay aceite y especias, superponiéndolas entre sí un poco.

insalate
Ensaladas



Las ensaladas son siempre un regalo para el paladar, apetitosas, ligeras y de fácil digestión. Su preparación admite desde una apetecible lechuga o achicoria, deliciosamente amargas, aliñadas ambas con vinagre o limón y aceite de oliva, hasta la combinación de diversas hierbas silvestres. Más opulenta es la *panzanella*, ensalada toscana de pan. En la zona sur es más apreciada la ensalada de naranja, pero la suprema de todas es la de pescado y marisco.





Los vinagres de vino, tanto tintos como blancos, se utilizan asiduamente en Italia. En primer plano de la fotografía, *aceto balsamico di Modena riserva,* con 6% de acidez; detrás un vinagre de vino blanco con una acidez del 7,1%, envejecido en cuba de roble; a la izquierda un vinagre de vino de barrica, con 7,5% de acidez, envejecido en cuba de alerce primero y en una de roble después.

Aceto (vinagre)

La utilización del vinagre en la conservación y condimentación de las comidas cuenta con una larga tradición. Conocido ya por los egipcios, los griegos y los romanos era utilizado como condimento y conservante, así como para tratar heridas. En la cocina actual aparte de para ensaladas el vinagre se emplea también para los *sott'aceti* o verduras encurtidas, y para marinar carnes o pescados. El vinagre –o el zumo de limón– es componente ácido imprescindible de los *agrodolci*, palabra que se emplea para designar tanto a las frutas en conserva agridulces como a las salsas también agridulces; por ejemplo, la mezcla de vinagre y miel. La última mencionada se encuentra ya preparada en el mercado.

FORMACIÓN DEL VINAGRE

Simplificando, el vinagre se forma cuando un líquido con alcohol entra en contacto con el aire. Las bacterias del aire, designadas con el nombre de *acetobacter* o "bacterias acéticas", se establecen en la superficie de los líquidos ligeramente alcohólicos y se reproducen. Entonces se forma la capa de moho o "madre del vinagre". Si el vinagre permanece expuesto al aire libre el proceso bioquímico continúa desarrollándose, sobre todo si su grado de acidez es relativamente bajo. De este modo, el mismo ácido acético se transforma y se descompone. Así se explica por qué los vinagres suaves, de hasta un 5% de acidez, tienen un menor grado de conservación que los vinagres del vino, por ejemplo, en los que el grado de acidez es del 6-7%.

VINAGRES DE FRUTAS Y DE VINO

Los cocineros y cocineras italianos utilizan preferentemente vinagre de vino, aunque algunos vinagres de frutas son también muy empleados en la cocina. Estos últimos son sensiblemente más caros, pues su elaboración es más laboriosa ya que las frutas tienen primero que fermentar y dar lugar al vino del que posteriormente se obtendrá el vinagre. En general los vinagres de frutas son relativamente suaves, con una acidez del 4-5%. Aplicados en dosis moderadas, enriquecen ciertas salsas y acompañan a la carne a la parrilla o al pescado. Del mismo modo, dan un sabor especial a las ensaladas. Así, por ejemplo, el vinagre de frambuesa es muy apropiado para las ensaladas amargas, como la de *radicchio*. Tratándose de vinagres de vino, cuya acidez –según las leyes italianas– no puede ser inferior al 6%, se establece una distinción entre el *aceto di vino rosso* y el *aceto di vino bianco*. En Italia este último se ennoblece con la adición de hierbas frescas o de especias, dando lugar al *aceto aromatico*. En este caso los aromatizantes son, entre otros, el eneldo, el estragón, el laurel, por un lado, y la albahaca, los *peperoncini* o el ajo, por otro.

ACETO BALSAMICO (VINAGRE BALSÁMICO)

El *aceto balsamico* o "vinagre balsámico" es un vinagre de vino especial, que últimamente se ha puesto de moda en algunos países. Se elabora de manera especial en los alrededores de Módena, en Emilia Romaña y en Calabria a partir del mosto de uva cocido y muy azucarado. En este caso, las diferencias de calidad son grandes. Un balsámico "auténtico", que sin embargo no se acerca ni con mucho al *tradizionale*, tiene tras de sí varios años de envejecimiento, tres como mínimo, y alcanza en el mercado un precio acorde a su calidad, pues con la edad mejora y se encarece. Por el contrario, los vinagres balsámicos baratos son productos en cuya composición entran sustancias aromatizantes y se colorean con azúcar; por ello, se recomienda prescindir de ellos.

"ACETO BASAMICO" TRADICIONAL DE MÓDENA

El mejor vinagre, el más famoso y el más caro, es el *aceto balsamico tradizionale di Modena*, que, más que un vinagre en el sentido tradicional del término, es una especia. De consistencia similar a la de un jarabe, su sabor es agridulce y suave. La calidad de este producto la controlan dos consorcios, uno en Módena y otro en Emilia Romaña. Un *tradizionale* no admite ningún aditivo, y adquiere su intensa tonalidad oscura y su peculiar sabor a través de un proceso de envejecimiento natural, que tiene lugar en distintas cubas dotadas de "claraboyas de ventilación" rectangulares.

ELABORACIÓN

La uva *trebbiano* se vendimia a mano a finales de otoño, cuando su índice de azúcar es máximo, y luego se transporta a las *acetaie* o fábricas de vinagre de los alrededores de Módena. Una vez se prensa la uva para obtener el mosto, se expone éste directamente al fuego –durante unas 20 horas– en grandes recipientes abiertos que tienen como objeto anular el efecto nocivos de las bacterias y esporas fúngicas que, más adelante, podrían perjudicar el proceso de envejecimiento. Por regla general los fabricantes reducen el volumen del mosto en uno o dos tercios, para, una vez enfriado, dejarlo reposar en cubas especiales.



EL SECRETO DE LA CUBA

El vinagre *tradizionale* adquiere su característico aroma durante un lento proceso de envejecimiento en cubas de madera, que se distinguen por su gran tamaño. En las muchas *acetaia* o fábricas que hay se alinean, en batería, hasta 5 cubas. La mayor de ellas, que se rellena con el mosto joven, es de roble y tiene una capacidad de 60 litros. Con el transcurso de los años, el mosto pasa a cubas más pequeñas de castaño (50 l), de cere-

zo (40 l), de fresno (30 l) y de morera (20 l). Es muy importante que el mosto pueda respirar, pues su transformación en vinagre únicamente se realiza al estar en contacto con el oxígeno al experimentar los cambios de temperatura naturales. Ahora bien, el proceso que en realidad se da es



Muestras de vinagre de la "acetaia" Malpighi de Módena. La etiqueta *aceto balsamico tradizionale di Modena*, asegura que el vinagre ha superado 90 pruebas diferentes. El envase para la comercialización de este producto son las clásicas botellitas de 0,1 l de capacidad.

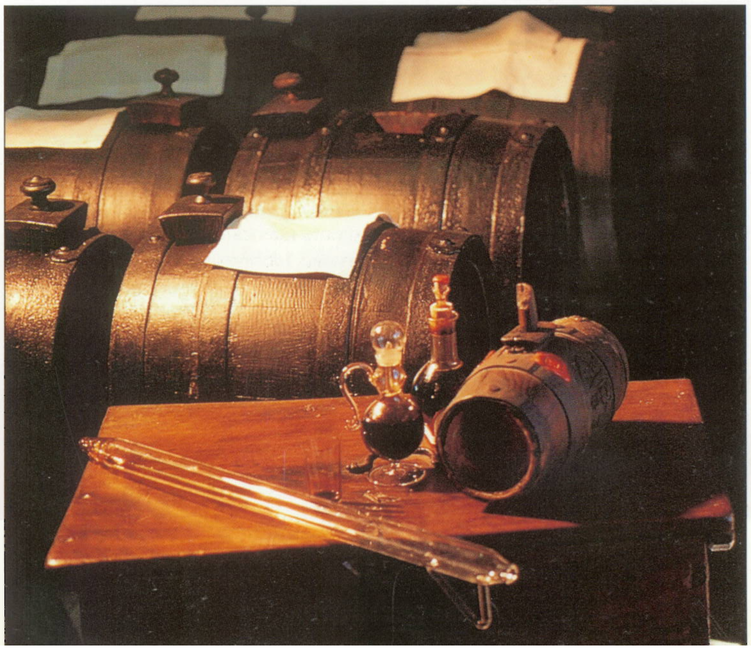


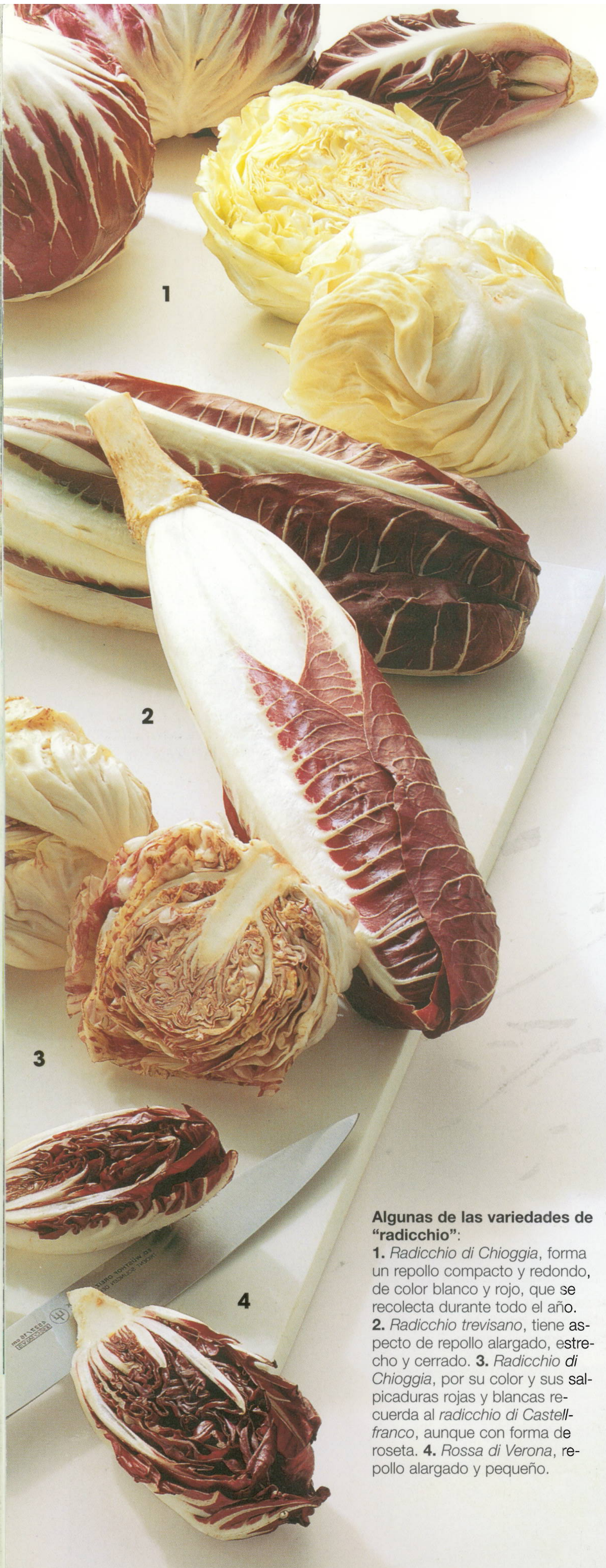
Con el paso de los años, el *tradizionale* envejece en cinco cubas de diferente capacidad y tipo de madera. Para comprobar su calidad se realizan varias pruebas, pues el control del proceso de envejecimiento requiere gran experiencia y mucho tino.

uno de los secretos mejor guardados de los *maestri acetii* o "maestros vinagreros". Tradicionalmente las baterías de cubas se ubicaban en la parte superior de las bodegas, donde a lo largo del día estaban expuestas a una temperatura variable. Actualmente no ocurre así, aunque las ventanas de las bodegas siguen sin tener cristales y sólo se cubren con unas cortinas. Los delicados transvases, *trasvassi*, que se realizan entre los meses de octubre a marzo, cuando por efecto del frío el vinagre se encuentra aletargado, suponen una de las operaciones más difíciles. Así, las cubas nunca se vacían del todo, quedando en ellas un resto del vinagre anterior para que produzca un efecto favorable sobre el "más joven".

UTILIZACIÓN

Este largo proceso, que llega a durar hasta 25 años, repercute en el precio final. Así, una botellita de 0,1 l de *aceto balsamico* de 12 años puede costar entre 40 y 45 euros, aproximadamente la mitad que una de doble edad. Sin embargo, tratándose de un producto tan concentrado, basta una cantidad mínima para aromatizar cualquier ensalada o carne. En los platos cocidos, para que no se resienta su delicado sabor, el *aceto balsamico* se incorpora al final de la preparación.





Algunas de las variedades de "radicchio":
1. *Radicchio di Chioggia*, forma un repollo compacto y redondo, de color blanco y rojo, que se recolecta durante todo el año. **2.** *Radicchio trevisano*, tiene aspecto de repollo alargado, estrecho y cerrado. **3.** *Radicchio di Chioggia*, por su color y sus salpicaduras rojas y blancas recuerda al *radicchio di Castellfranco*, aunque con forma de roseta. **4.** *Rossa di Verona*, repollo alargado y pequeño.

Ensaladas italianas

En Italia *l'insalata*, que literalmente significa "algo aderezado con sal", en vez de servirse al principio del menú ocupa otro lugar.
Algunas veces acompaña al plato principal, por ejemplo a una carne asada, pero normalmente se sirve después del mismo para tratar en cierta medida de "refrescar" la boca. Por supuesto no siempre sucede así, ya que los italianos no son partidarios de tener precisamente unas normas estrictas. Normalmente admiten todo aquello agradable, sobre todo si gusta. Así la ensalada puede servir como comida o cena ligeras, acompañada quizá por una *frittata*, o, también, tomarse sola con pan como *primo* en lugar de una pasta o de un *risotto*.
Lo único importante es que la ensalada sea fresca y apetitosa. Si se trata de elegirla, lo mejor es guiarse por la oferta de los productos de temporada. En Italia, aparte de la particularidad de tomarse muchas ensaladas crudas, también algunas de ellas, por ejemplo el *radicchio*, se preparan asadas o al *grill*.

DOS GRANDES FAMILIAS

Aunque hay muchas clases de ensaladas, la mayoría de ellas pertenece a la familia de las lechugas, *Latuca sativa*, y a la de las achicorias, *Cichorium intybus*.

LECHUGAS REPOLLUDAS Y DE HOJA

Entre las lechugas de hoja destacan la de roble, la *lollo rosa* o la *lollo bionda*; y entre las repolludas, numerosas variedades. No obstante, la delicada de sus componentes no permite una conservación larga, por lo que deben consumirse el mismo día de la recolección o la compra. Algo más resistente es la lechuga *iceberg*, que envuelta en ua hoja de film transparente o en papel de cocina humedecido puede conservarse en el frigorífico durante algunos días. También se conservan bien otras variedades de lechuga, como la *romana*.

ACHICORIAS

Los productos integrantes del género *Cichorium*, que proceden de la achicoria silveste, se caracterizan por un punto de amargor más o menos acentuado.
Entre ellos se incluyen la endibia y su afín la escarola rizada, pero también las distintas variedades de *radicchio* o algunas de achicoria de hojas, como la *catalogna* o las *puntarelle*, emparentadas con la anterior.

DIENTE DE LÉON, RÚCOLA Y DEMÁS

También es un tanto amargo el diente de león, *Taraxacum officinale*, que se recolecta en primavera, cuando sus hojas están tiernas, en los prados sin abonar, a relativa distancia de los caminos muy frecuentados. Se toma solo o mezclado con otras variedades de ensalada.
A algunas personas, tomar "solas" las picantes hojas de rúcola o roqueta les resulta demasiado fuerte. Ahora bien, tomada con otros ingredientes, la rúcola aporta un sabor adicional a muchos platos que la ha puesto de moda incluso fuera de Italia. Los brotes de lúpulo, *Humulus lupulus*, blanqueados a fondo, apenas si se conocen en muchos países.



"Radicchio Lucia". Cultivo nuevo de cabeza cónica, formada de hojas salpicadas de blanco y rojo.



"Radicchio di Treviso". De hojas alargadas y nervio central grueso; compuesto por repollos pequeños y compactos.



Escarola lisa. Roseta grande y lisa que, con hojas, anchas y con nervios gruesos, se conserva mucho tiempo.



Lechuga de hoja de roble roja. Aunque muy delicada, es muy cultivada y exportada por su sabor.



Cicorino verde, "ceriolo verde". Achicoria de roseta algo amarga. Está en el mercado a principios de primavera.



Lechuga repolluda. De cabeza compacta y vigorosas hojas exteriores, es muy apreciada por su fresco sabor.



Escarola de corazón amarillo. Roseta semiesférica de corazón amarillo debido a la abundancia de hojas interiores.



Lechuga de Batavia. Su sabor se encuentra entre el de la lechuga repolluda y el de la iceberg.



Cocorino rojo, "ceriolo rosso". De sabor amargo y casi más apreciado que el verde, sobre todo en el norte de Italia.



Lechuga repolluda roja. De aceptación creciente; de hojas son más tiernas que las de la lechuga repolluda verde.



Escarola verde. Tiene el sabor ligeramente amargo de la endibia y estimula el apetito.



"Catalogna". Achicoria con tronco y hojas parecidas al diente de león, contiene principios amargos.



"Lollo bionda". Sus hojas, tiernas y rizadas, dan un sabor fuerte y ligeramente amargo.



Diente de león, "dente di leone". Variedad cultivada de hojas dentadas y terminadas en punta. Aromático.



Romana. Variedad verde y redonda de crecimiento vertical, con hojas exteriores vigorosas y corazón amarillento.



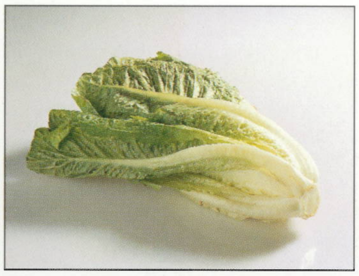
Lechuga "iceberg" verde. Repollos compactos y hojas carnosas. Se comercializa con hojas envolventes.



"Lollo rossa". Aparte del color, tiene pocas diferencias con la *lollo bionda*. Se recolecta de mayo a octubre.



Roqueta silvestre, "rucola selvatica". Planta mediterránea de hojas alargadas y estrechas; de sabor intenso y picante.



Romana. Variedad ovalada, de hasta 40 cm de longitud. Más dura que la lechuga repolluda, pero se conserva más.



Lechuga "iceberg" roja. De sabor parecido al de la variedad verde, es apetitosa y se conserva fresca mucho tiempo.



Brotes de lúpulo, "bruscandoli". Muy apreciados en Italia; se utilizan blanqueados, por ejemplo en los *risotti*.



"Rucola aromatica". Forma cultivada de hojas redondas y tiernas, es una planta aromática.



Hierbas y ajo: aromas mediterráneos

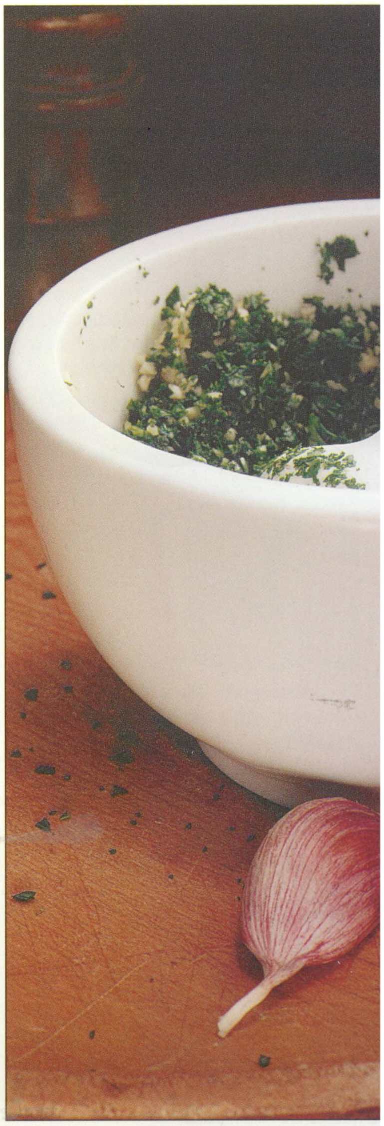
En la cocina italiana poco hay que hacer sin hierbas y sin ajo. No es extraño pues que con frecuencia aparezcan juntos, ya que sus sabores se complementan muy bien. La mayoría de las cocinas regionales de Italia combinan muy bien ajo y hierbas, exceptuando tal vez la de Venecia, donde el ajo nunca ha desempeñado una función importante al imponerse en ella otras especias.

"AGLIO E ERBE AROMATICHE": SANOS Y APETITOSOS

La condimentación de las comidas con ajo y hierbas tiene muchas ventajas, entre ellas, en primer lugar, el incomparable sabor de las hierbas frescas e incluso, también, el de las secas. El tomillo, el romero, el orégano y la albahaca, mimados por el sol mediterráneo, huelen más que en otras partes y despiertan los sentidos tan sólo ya por su aspecto. No hace falta más que imaginarse la aromática albahaca extendida sobre unas rodajas de tomate, para no pensar más que en unas gotas de un buen aceite de oliva como acompañamiento. Mientras que otras especias tienen que ser importadas y como consecuencia son más caras, la gran mayoría de hierbas utilizadas en la cocina italiana crecen en el país, y hasta son silvestres en algunos casos, lo que hace que su precio sea mucho más favorable. Muchos cocineros y cocineras italianos cultivan sus propias hierbas en el huerto, en el balcón o en grandes macetas delante de la casa para disponer siempre de aromas de primera calidad. El cultivo doméstico de plantas de cocina se impone incluso en las regiones septentrionales, en las que al contar con menos horas de sol las plantas proporcionan menos aroma; en cualquier caso, son mejores que los productos de invernadero de crecimiento rápido. La tercera ventaja está en los efectos positivos de las hierbas y del ajo sobre la salud y el metabolismo, ya que tienen vitaminas A, B y C, y otras muchas más. Además, el ajo contribuye a bajar el nivel de colesterol.

PEREJIL

El perejil, *Petroselinum crispum*, se denomina en italiano *prezzemolo*. Es una de las hierbas más universales de la cocina, pues aparece picado en muchísimos platos. Los italianos prefieren la variedad de hojas lisas, que es más aromática y suave que el perejil rizado utilizado como ornamen-



to. Debe destacarse su alto contenido en provitamina A y en vitaminas C y E, al igual que de hierro y calcio.

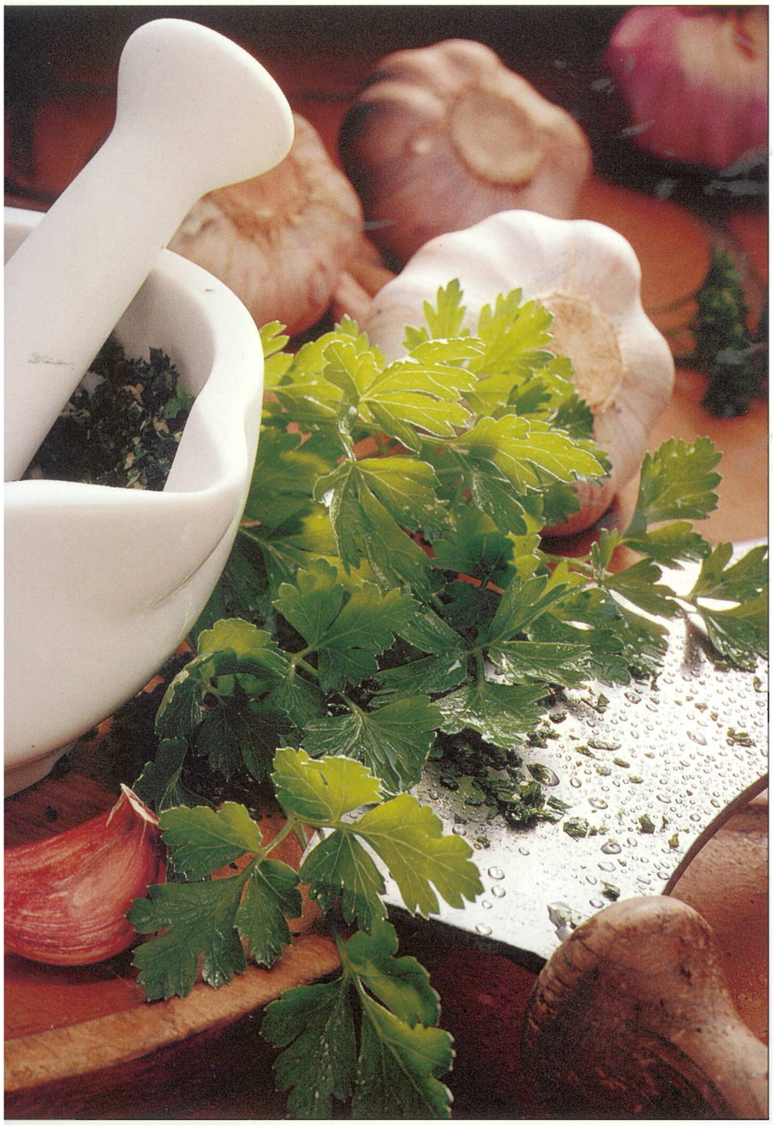
ORÉGANO

Esta planta de hojas oviformes y olor intenso presenta un sabor muy aromático y un tanto picante, por lo que no suele faltar en la cocina del Mediterráneo central. Originario del sur de Europa, el orégano, *Origanum vulga-*

re, llamado en Italia *origano*, crece silvestre en muchas zonas secas y cálidas y, también, hasta se suele cultivar en este país. Como es bien sabido, el orégano es ingrediente básico de la *pizza*; así se explica su enorme popularidad fuera de Italia, donde se utiliza en muy pocos platos. Su aroma combina perfectamente con la carne de ternera o de cerdo a la parrilla, pero también se incluye en la *pizaiola* –salsa de tomate, ajo y orégano– que se sirve con el pescado y con la carne asada. El orégano se seca muy bien y, además, durante el proceso de secado su aroma se intensifica.



El momento preciso de recolectar el orégano es en plena floración. Se utiliza fresco y seco.



MEJORANA

Emparentada botánicamente con el orégano, la mejorana, *Origanum majorana*, conocida en italiano por *maggiorana*, es apreciada especialmente en Liguria, por ejemplo, para condimentar las salsas de pasta.

TOMILLO

Típica sobre todo en la cocina del sur del país, donde crece silvestre, es una de las hierbas más utilizadas en Italia. Este arbusto plurianual, de hasta 40 cm de altura, tiene hojitas elípticas en sus tallos parcialmente lignificados. El tomillo, *Thymus vulgaris*, denominado *timo* en italiano, se caracteriza por su intenso sabor, que combina muy bien con el ajo, el tomate, el pimiento o el calabacín, aunque también enriquece con su poderoso aroma legumbres y patatas. Es además un condimento ideal de estofados, cordero, caza y, en general, de la carne a la parrilla. A diferencia de algunas otras hierbas, su sabor no se modifica por la acción del calor, por lo que puede estar presente a lo largo de todo el proceso de cocción o de asado. Con frecuencia el tomillo se añade en ramas enteras, que se retiran antes de servir el plato. Si en una determinada receta se sustituye el tomillo fresco indicado por otro seco, debe reducirse a dos tercios las cantidades señaladas debido a su intenso sabor.

ROMERO

Junto al perejil, quizá sea la hierba más utilizada en la cocina italiana. El romero, *Rosmarinus officinalis*, designada en italiano *rosmarino*, es una planta herbácea mediterránea que en estado silvestre alcanza hasta los 2 m de altura. Sus hojas, de color verde oscuro y coriáceas, se parecen a las del abeto, son muy aromáticas y tienen un sabor amargo parecido al del incienso y al del alcanfor, por lo que su aplicación en la cocina es muy reducida. Las hojas frescas se trituran con relativa facilidad. En general se utilizan las ramas enteras, que se mantienen durante todo el proceso de cocción y se retiran antes de servir. El romero es un excelente condimento de carnes blancas o de verduras mediterráneas, como el tomate o la berenjena; también es muy apropiado para los platos de pasta o para las alubias blancas. Se utiliza mucho en marinadas. En los asados de carne a la parrilla, unas ramas de romero añadidas a las brasas aporta un delicado aroma.





Tomillo secado en el campo. Generalmente el tomillo se recoge un poco antes de su floración, que es cuando sus hojas resultan más aromáticas. Admite un secado completo, que debe efectuarse –como en la fotografía– en ramas enteras de las que luego se arranca las hojas.



Romero por partida doble: silvestre (arriba), formando parte de la *macchia* o monte bajo, y cultivado en macetas (abajo). En Liguria numerosas empresas especializadas cultivan al aire libre hierba de cocina de buena calidad.



Frescas y aromáticas



Para comprobar la calidad de las hierbas basta con olerlas, como hace en este caso el jefe de cocina del restaurante "12 Apostoli", de Verona, desechando los tallos marchitos o descoloridos.

Para que las hierbas conserven todo su aroma hasta el momento de utilizarlas, hay que recolectarlas de forma adecuada. Además de las hojas, es muy importante cortar los brotes enteros o las puntas. La operación es preciso efectuarla cuando haya desaparecido el rocío de la mañana y empiecen a abrirse las flores. Para conservarlas durante cierto tiempo, las hierbas deben guardarse en un recipiente de plástico de cierre hermético, o bien, previamente rociadas con agua, envolverlas en una hoja de film transparente procurando no aplastar las hojas. Para que conserven todo su aroma un tiempo prolongado, lo mejor es congelarlas.

ENELDO E HINOJO

Aunque de apariencia muy similar, estas dos hierbas tienen sabores bien diferentes. El eneldo, *Anethum graveolens*, designado en italiano *aneto*, es de sabor amargo. Se recomienda utilizarlo fresco, pero en caso contrario es mejor congelado, por ejemplo, para aromatizar el vinagre, pues al secarse pierde sabor y sus delicadas puntas se ponen pronto mustias. De sabor dulce y anisado, el hinojo, *Foeniculum vulgare*, denominado en italiano *finocchiella*, se usa mucho en la cocina italiana para preparar ensaladas. Los italianos también aprecian sus semillas como especia.

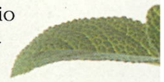
ESTRAGÓN

Esta planta, de hojas lanceoladas y estrechas de hasta 6 cm de longitud y aroma peculiar, despliega todo su aroma en la cocina cuando se emplea principalmente fresco. El estragón, *Artemisia dracunculus*, conocido en italiano como *dragoncello*, al secarse pierde sus sustancias aromáticas al volatilizarse. Por lo tanto, el sabor intenso y refrescante característico de la *salsa béarnaise* o "salsa bearnesa" clásica, tan conocida en Italia –fotografía superior–, se consigue con el fresco. En este caso se bate con una reducción de especias, unas yemas y mantequilla, redondeando el sabor con vino blanco y estragón. Con frecuencia el estragón se suele utilizar en ensaladas, aunque bien dosificado. No obstante, también combina con huevos, carne de ave y pescado. Pasado por mantequilla, enriquece las carnes a la parrilla con su fresco sabor. También tiene mucha aceptación en Italia el vinagre de estragón –basta con 2 ramitas para 1/2 l de vinagre de vino blanco–, excelente en la preparación de ensaladas. Tampoco debe subestimarse los efectos digestivos del estragón.

SALVIA

Esta planta semiarbustiva de verdor perenne, de hasta 80 cm de altura, es originaria de los países mediterráneos. La salvia, *Salvia officinalis*, designada en italiano con el mismo nombre (*salvia*), tiene muy extendido su uso en la cocina de estos países con Italia a la cabeza. Sus hojas son afieltradas, muy vellosas, de color entre verde y gris plateado y se emplean generalmente frescas, pues resiste muy bien el frío. Su marcado aroma recuerda al del alcanfor y aromatiza muchos platos italianos a lo largo y ancho del país. Así, por ejemplo, forma parte del *saltimboca alla romana*, que es un filete delgado de ternera con el toque especial que le aporta la compañía de una loncha de jamón de Parma y un poco de salvia. No obstante, esta hierba combina a la perfección con otras carnes blancas, como el pollo o el cerdo. También tiene mucha aceptación con el hígado de ternera. Pero donde mejor despliega todo su aroma es friéndola o rehogándola en grasa con el resto de ingredientes. De ahí que, fritas en mantequilla dorada, sus hojas, además de presentar un bello aspecto, constituyen el complemento ideal de la pasta rellena. La salvia también se seca. El mejor método de conservación es la congelación, para lo que sus hojas se envuelven en papel parafinado o de aluminio untado de aceite de oliva; de este modo no pierden flexibilidad y se pueden desprender de una en una.







El eneldo tiene un sabor amargo, diferente al de cualquier otra hierba.



El hinojo tiene un marcado sabor a anís y tiene un agradable aroma que resulta ligeramente dulce.



Cuando más aromática resulta la salvia es poco antes de la floración, por lo que es el momento apropiado para recolectarla.



Estas atractivas hojas de salvia tricolor, de sabor entre amargo y dulce, combinan muy bien con pescado y carne.



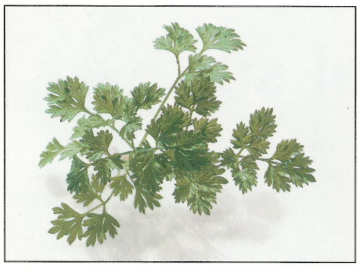
Salvia, su marcado aroma recuerda al del alcanfor y perfuma muchos platos.

PERIFOLLO

Botánicamente, esta planta herbácea típica del principio de primavera está emparentada con el perejil, con el que a veces se confunde, aunque, comparado con él, el perifollo, *Anthriscus cerefolium*, en italiano *cerfoglio*, tiene hojas más claras, más tiernas y más afiligranadas. El perifollo se integra muy bien en mezclas de hierbas frescas y se utiliza mucho en sopas y con verduras. No obstante, también da excelentes resultados con la patata, con el pescado y en ensaladas. Se utilizan sobre todos las hojas jóvenes, recolectadas antes de la floración; por el contrario, debe evitarse el uso del perifollo seco.

BERRO

Crece en fuentes transparentes y en aguas que discurren lentamente. El berro, *Nasturtium officinale*, y en italiano *nasturzio*, florece en primavera. Crudo y con su sabor picante es muy apropiado para preparar ensaladas.



El delicado sabor anisado del perifollo armoniza con el pescado, las patatas y las ensaladas.



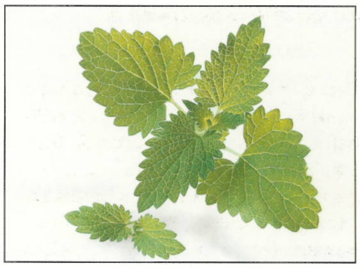
Similar al de la mostaza, el berro con su sabor entre amargo y picante sirve como ingrediente de una excelente ensalada de primavera.



De sabor aromático y amargo, las hojas de laurel son un ingrediente fundamental de la cocina italiana. Se utilizan, por ejemplo, para preparar las marinadas o las sardinas rellenas de Sicilia.



El sabor picante y amargo de la ruda realza el del queso y la caza, así como los platos de huevos y las ensaladas.



Suave y de agradable sabor a limón, la melisa también se puede preparar en infusión.



Hasta los más nudosos troncos de salvia producen aromáticas hojas durante todo el año, ni la nieve los daña.

RUDA

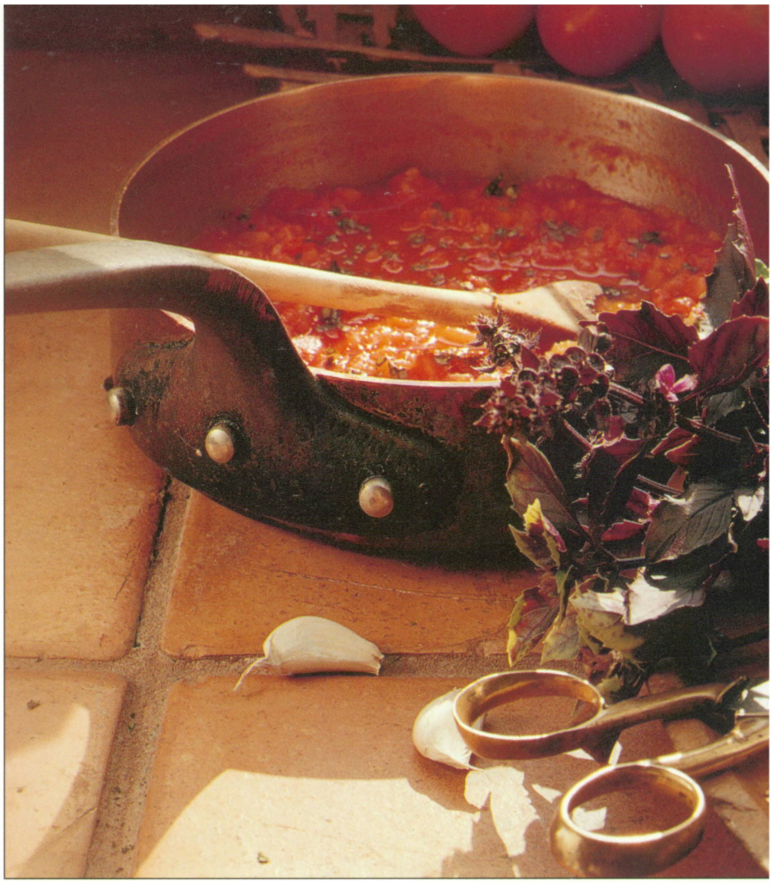
Esta planta que se extiende por la cuenca mediterránea europea, de hojas entre gris y verde azulado, se recolecta antes de la floración. La ruda, *Ruta graveolens*, denominada en italiano *ruta*, debe utilizarse muy poco debido a que en grandes cantidades sus hojas son tóxicas. En ocasiones, se utiliza para aromatizar la *grappa*.

LAUREL

Las hojas del laurel, que crece en estado silvestre en parte de la cuenca mediterránea, son de color verde oscuro y se tiene por uno de los aromatizadores más universales. El laurel, *Laurus nobilis*, conocido en italiano por *alloro*, sirve para aromatizar las conservas. Se utiliza en la preparación de marinadas y en estofados; también, para condimentar parrilladas. Aunque transmiten el sabor lentamente y se precisen tiempos más largos de cocción y marinado, se recomienda utilizar hojas enteras secas debido a su intenso aroma.

MELISA

Las distintas variedades de esta planta se caracterizan por su aroma a limón, que puede ser más o menos intenso. En la cocina se emplea sobre todo la melisa o toronjil, *Melissa officinalis*, denominada en italiano *melissa*, que pone una nota de frescor en las ensaladas y en los platos de pescado y de huevos. Sus vellosas hojitas en ningún caso deben mantenerse durante la cocción con el resto de los ingredientes y deben añadirse, a ser posible enteras, al final de la misma. Su refrescante aroma a limón, es muy apreciado en las bebidas.



El aroma del sur

En la composición de muchos de los mejores platos italianos no pueden faltar ni la albahaca ni el ajo. Pero también la menta es imprescindible en ciertas especialidades, sobre todo del sur del país.

ALBAHACA

Esta hierba real, originaria de la India y de un aroma increíblemente intenso, se introdujo en Italia en el siglo XII y es componente esencial de su cocina desde entonces. Si el tomate simboliza el color rojo de la bandera italiana y la *mozzarella* el blanco, la albahaca representa el verde. La combinación de los tres ingredientes juntos sólo se da en la "insalata caprese". La albahaca, *Ocimum basilicum*, denominada en italiano *basilico*, presenta múltiples variedades, aunque la más conocida es la de hojas grandes de la fotografía inferior. También abundan la albahaca de monte roja y la albahaca de monte verde. La albahaca despliega su aroma y su sabor, cualidades que estimulan el apetito sobre todo en fresco, que es como generalmente se utiliza; pero hay que tener en cuenta que la hierba seca que se comercializa no ofrece las mismas propiedades. No obstante, cabe la posibilidad de conservar la albahaca poniendo en aceite de oliva sus hojas secas y sin lavar. De no ser así, lo mejor es adquirir albahaca producida en maceta; así, estas sensibles plantas soportan mejor el frío y se conservan en una habitación días y hasta semanas incluso en invierno. Como el aroma de sus delicadas hojas se resiente muchísimo durante el proceso de cocción o de asado, la albahaca se añade por lo general al final del mismo. Tan singular planta sirve para aromatizar muchas cosas, como las salsas para pasta o las *pizzas* y es insuperable en combinación con el ajo, como en el famoso pesto, con el tomate o con ambos. Esta aromática hierba resulta excelente para preparar ensaladas.

MENTA

Además de la famosa *Mentha piperita*, conocida en italiano como *menta*, de las múltiples variedades existentes en Italia se emplean especialmente la menta romana —de hojas pequeñas–, la nevadilla y la menta crespa o rizada. Todas se caracterizan por un sabor aromático más o menos intenso. La menta crece en este país, sobre todo las variedades de nevadilla, en estado silvestre. En las cocinas del sur, por ejemplo en las del Lacio, Campania y Sicilia, se utiliza de manera habitual. Es muy apropiada para acompañar el cordero y el pescado, aunque asimismo se usa para aromatizar verduras, como por ejemplo el calabacín.

Además de todos estos usos indicados, la menta se hace imprescindible para preparar infusiones y otras bebidas. Por lo común se emplea en fresco, pero para infusiones también se recurre a la seca.





Albahaca de monte verde. La variedad de hojas pequeñas de esta planta resulta muy decorativa y despliega un excelente e intenso aroma.



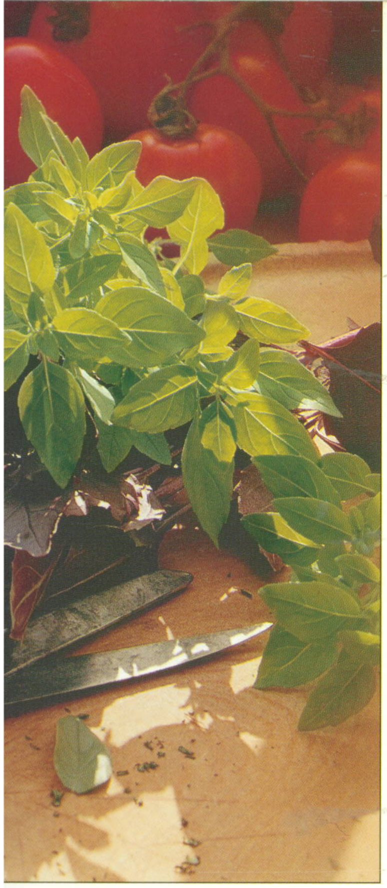
Nevadilla. Grácil planta con un marcado aroma a menta, que recuerda levemente al alcanfor.



Albahaca de monte roja. Floración con una interesante variedad de hojas rojas y crecimiento compacto.

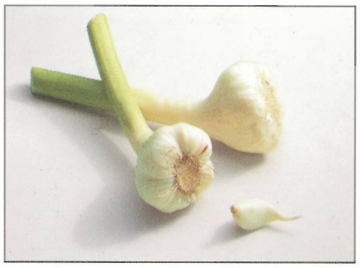


Menta romana. Sus hojas redondeadas son algo más claras que las de la menta común.



AJO

El ajo, conocido botánicamente como *Allium sativum* y designado en italiano como *aglio*, es una planta liliácea cuyo peculiar aroma está presente en la cocina italiana de manera inexcusable. Aparece en muchos platos, aunque por supuesto no forma parte de todos ellos. Su intenso sabor se percibe en toda su plenitud tomado en crudo, con la consabida "peste del ajo" como consecuencia inevitable, que, según se dice, se remedia con un vaso de leche o de vino tinto. Incluso hay quien se come cabezas enteras. Su aroma es menos intenso si se frota una ensaladera con medio diente de ajo. Es muy saludable, pues, aparte de aceite esencial sulfuroso, contiene vitaminas A, B y C y sustancias antibacterianas. Además fortalece los vasos coronarios, reduce el nivel de colesterol y es desintoxicante.





Ajo fresco (arriba) y **seco** (abajo). El primero es más tierno y tiene un sabor más suave que el segundo.



Seco y en ristras se comercializa el ajo tras la recolección. Se conserva durante varios meses.



Extensos campos de ajo en Polesine, cerca de Rovigo, en el norte de Italia. Durante la recolección se arrancan las plantas con sus hojas, puntiagudas y de hasta 1 m de longitud, y se dejan secar a pleno sol de 8 a 10 días. Luego el ajo se conserva en frigoríficos a 2 °C, de donde se va sacando según las necesidades. El ajo se vende en ristras trenzadas a mano.

EL AJO Y SU TRATAMIENTO

El ajo normalmente se emplea pelado, aunque los dientes de las cabezas más viejas hay que extirparles el germen. A continuación el ajo se trata según la intensidad de sabor que se desee obtener. El sabor más fuerte corresponde al ajo muy picado y crudo, o sólo ligeramente rehogado; si se desea más suave, basta con una cocción prolongada. Cuando los dientes de ajo son muchos, lo mejor es aplastarlos con la parte ancha de la hoja del cuchillo. También se puede utilizar un prensaajos, aunque este método no siempre es el mejor al aplastar el ajo en exceso y correr el peligro de consumirse. En definitiva, lo mejor es adaptarse. El ajo debe dorarse hasta alcanzar una ligera tonalidad, pues si se oscurece demasiado adquiere un sabor bastante desagradable.





"Frittelle di borragine"

TORTA FRITTA Y *SGONFIOTTI*: HIERBAS REBOZADAS Y FRITOS DE MASA DE LEVADURA CON O SIN RELLENO.

Las hojas fritas de diversas hierbas, como la borraja o la salvia, además de servir como excelente aperitivo combinan de maravilla con unos fritos ligeros hechos de masa de levadura.

FRITELLE DI BORRAGINE
Para la masa:
100 g de harina de trigo tipo 405, 6 cucharadas de leche
1/2 cucharadita de sal, 2 huevos
1/2 cucharadita de pimienta blanca recién molida
Para la salsa:
300 g de pimientos rojos, 1 peperoncino rojo pequeño
1 diente de ajo, 1 cucharadita de zumo de lima, sal
pimienta recién molida, 1 cucharadita de pimentón dulce
Además:
200 g de hojas de borraja, aceite para freír, sal gruesa

Batir los ingredientes indicados hasta formar una masa homogénea. En caso de que se hayan formado grumos, pasarla por un colador fino. Lavar y escurrir bien las hojas de borraja.

Para la salsa, asar los pimientos en el horno precalentado a 220 °C, hasta que se formen ampollas. Retirarlos después y envolverlos en film transparente o en un paño húmedo para hacerles "sudar". Pelarlos. Partir a la mitad los pimientos y el *peperoncino* y quitarles el rabillo, las semillas y las membranas. Trocear menudo la mitad de los pimientos y reducir a crema la otra mitad con la batidora; partir el *peperoncino* en trozos muy pequeños. Pelar el ajo y picarlo bien. Mezclar en una fuente revolviendo los trocitos y la *mousse* de pimiento con el zumo de lima, el *peperoncino*, el ajo, la sal, la pimienta



y el pimentón. Calentar el aceite a 180 °C, rebozar las hojas una por una en la masa y freírlas. Retirarlas y dejarlas escurrir sobre papel de cocina, repartir por encima un poco de sal gruesa y servir.

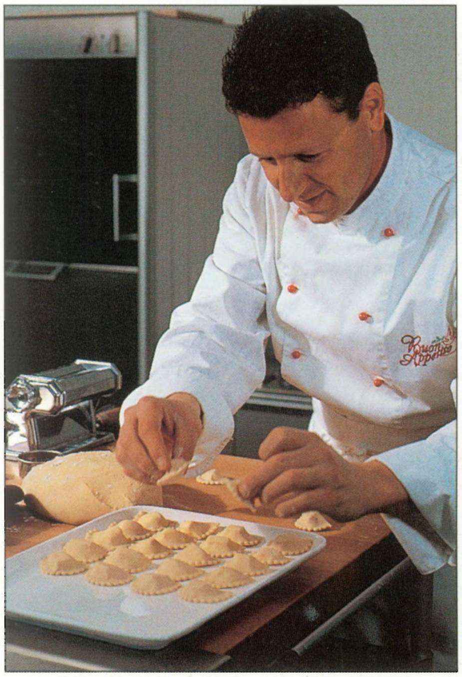
TORTA FRITTA Y SGONFIOTTI

Mientras la torta fritta no se rellena, en los *sgonfiotti* –que tienen forma de mediaslunas– se pone un trocito de queso.

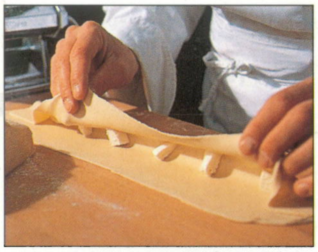
500 g de harina de trigo tipo 405, 12 g de levadura fresca
175 ml de leche templada, 1 huevo
2 cucharadas de aceite de girasol
1 pizca de azúcar, 1 pizca de sal
Además:
dados de queso al gusto (mozzarella, fontina, bel paese)
aceite para freír

Tamizar la harina sobre la superficie de trabajo y hacer un hueco en el centro. Disolver la levadura en la leche y verter la mezcla en el hueco. Amasar los ingredientes hasta obtener una masa homogénea. Taparla y dejarla que repose en un lugar caliente durante 1 1/2 horas. Terminar de prepararla como se indica a la derecha.

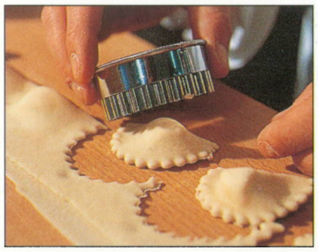
Vincenzo, que practica en Parma una cocina experimental, utiliza una máquina de pastas para estirar la masa de levadura en pequeñas porciones del grosor deseado. En la fotografía coloca los *sgonfiotti* rellenos sobre una placa. La *torta fritta*, sin rellenar, se prepara con trozos mayores de la misma masa que, generalmente, forman rombos de 8 cm de lado.



Elaboración de los *sgonfiotti*:



Estirar la masa sobre la superficie de trabajo y colocar encima, a una distancia de 7 cm como mínimo, dados de queso de 2 cm de lado; luego, doblar por encima la masa.



Con un molde circular dentado, formar semicírculos de 7 cm de diámetro sobre la masa doblada.



Apretar a fondo los bordes de los *sgonfiotti* y calentar abundante aceite a 180 °C, entre un litro y un litro y medio, en una sartén honda o en una freidora.



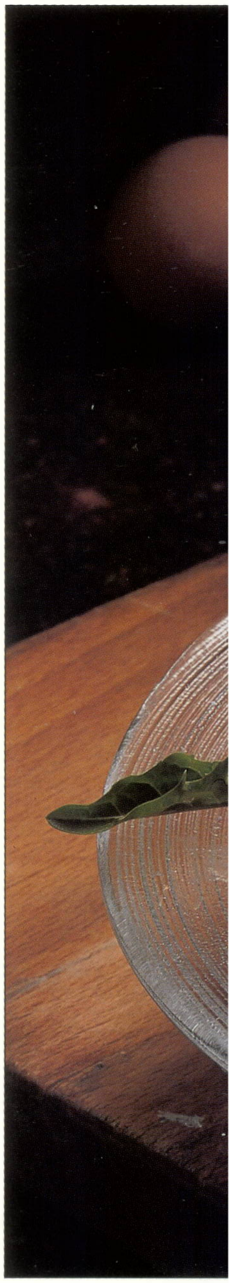
La *torta fritta* sin rellenar y los *sgonfiotti* con queso son un excelente acompañamiento de los *antipasti* de jamón, pero también sirven para enriquecer una ensalada ligera.



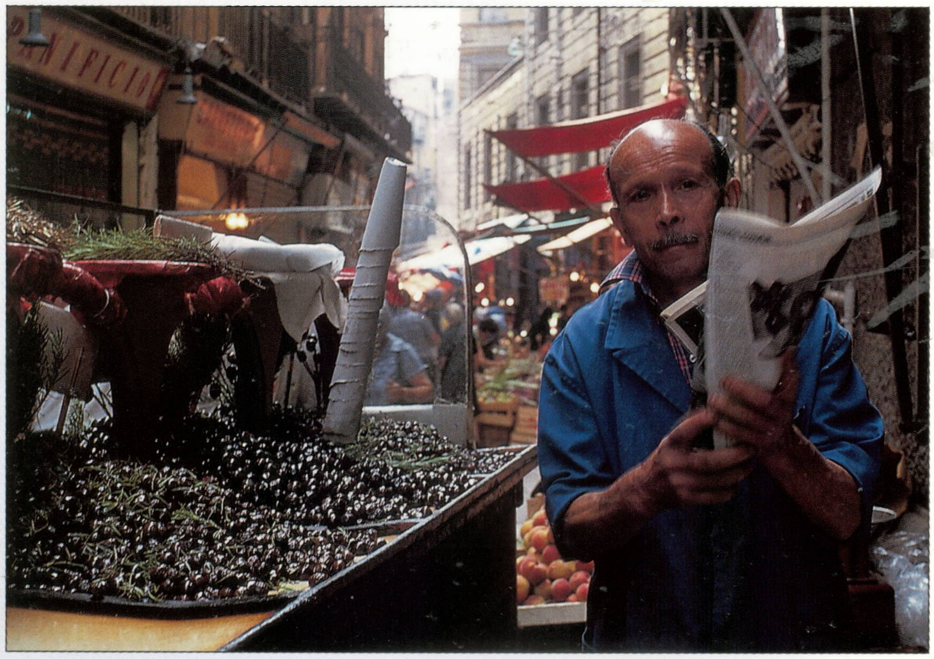
Ensalada de plantas silvestres con huevos y aceitunas

UN PLATO SENCILLO QUE, CON INGREDIENTES AUTÓCTONOS, ACERCA LA PRIMAVERA A LA MESA.

Normalmente la provisión de alimentos se soluciona con la visita al supermercado más cercano. Sin embargo, las personas interesadas en la calidad y frescura de los productos acuden a los mercados semanales. En cualquier caso, son muy pocas las que buscan los ingredientes de sus ensaladas "en plena naturaleza". Esto es una pena, pues el sabor de las plantas silvestres enriquece sobremanera la cocina de "a diario". Además, la recolección en cuanto tal resulta muy divertida. La combinación propuesta de *dente di leone*, "diente de león", y *acetosa*, "acedera", no plantea problemas especiales, pues ambos ingredientes se encuentran fácilmente en Italia y fuera de ella, ya que son plantas que crecen en casi todas las condiciones climáticas. En este país también tienen mucha aceptación las ensaladas de hinojo y espárragos u ortigas y rúcola, componentes silvestres en todos los casos, que pueden acompañarse de filetes de anchoas muy picados para darles un gustoso sabor. Al recolectar las plantas debe tenerse muy en cuenta el lugar en que se encuentran; así, es desaconsejable las que crecen en las cunetas y los bordes de los caminos al presentar un alto grado de contaminación. Deben evitarse asimismo los campos tratados con herbicidas o muy abonados. Pero, por lo demás, la búsqueda no presenta mayores problemas. La mejor época del diente de león es la primavera temprana, cuando sus hojas no son todavía amargas y están tiernas.



El diente de león y la acedera aportan todo su sabor a esta ensalada. Se le puede añadir unas hojitas de ajo de oso; y, también, renunciar al ajo en la vinagreta.



Mercado en Sicilia. En las estrechas calles de Palermo se venden toda clase de productos. Entre otras cosas, cantidades ingentes de aceitunas negras sicilianas, aromáticas y pequeñas, que enriquecen la ensalada de hierbas.



Para la ensalada:
250 g de diente de león temprano
100 g de acedera, 40 g de cebolla
Para el aliño:
1 diente de ajo
3 cucharadas de aceto balsamico
2 cucharadas de vino blanco seco
1/2 cucharadita de sal
6 cucharadas de aceite de oliva
Además:
2 huevos duros
1 taza de aceitunas negras sin hueso

Limpiar el diente de león y la acedera, o las otras plantas silvestres; lavar bien y secar en la centrifugadora. Partir a la mitad las hojas mayores. Pelar y picar mucho las cebollas. En una fuente, mezclar las plantas silvestres con la cebolla y pasar la mezcla a una ensaladera plana o a un plato grande.

Para la salsa, pelar el ajo. Mezclar el *aceto balsamico* con el vino blanco y la sal, revolviendo hasta que ésta se disuelva. Agregar el ajo pasado por el prensaajos. Incorporar el aceite y mezclar todos los ingredientes revolviéndolos a fondo. Extender uniformemente la salsa sobre las plantas silvestres, utilizando una cuchara, y dejar que repose unos minutos. Mientras tanto, pelar los huevos y picarlos. Trocear las aceitunas en cuatro partes a lo largo.

Poner el huevo picado sobre la ensalada y repartir por encima las aceitunas. Acompañar con pan casero italiano tierno o de chapata.



Con pan y naranja

LAS ENSALADAS TOSCANAS Y SICILIANAS SON JUGOSAS Y MUY REFRESCANTES.

Dos ensaladas de composición inusual: por un lado, pan frito con apetitosas verduras y, por otro, naranja con cebolla y aceitunas.

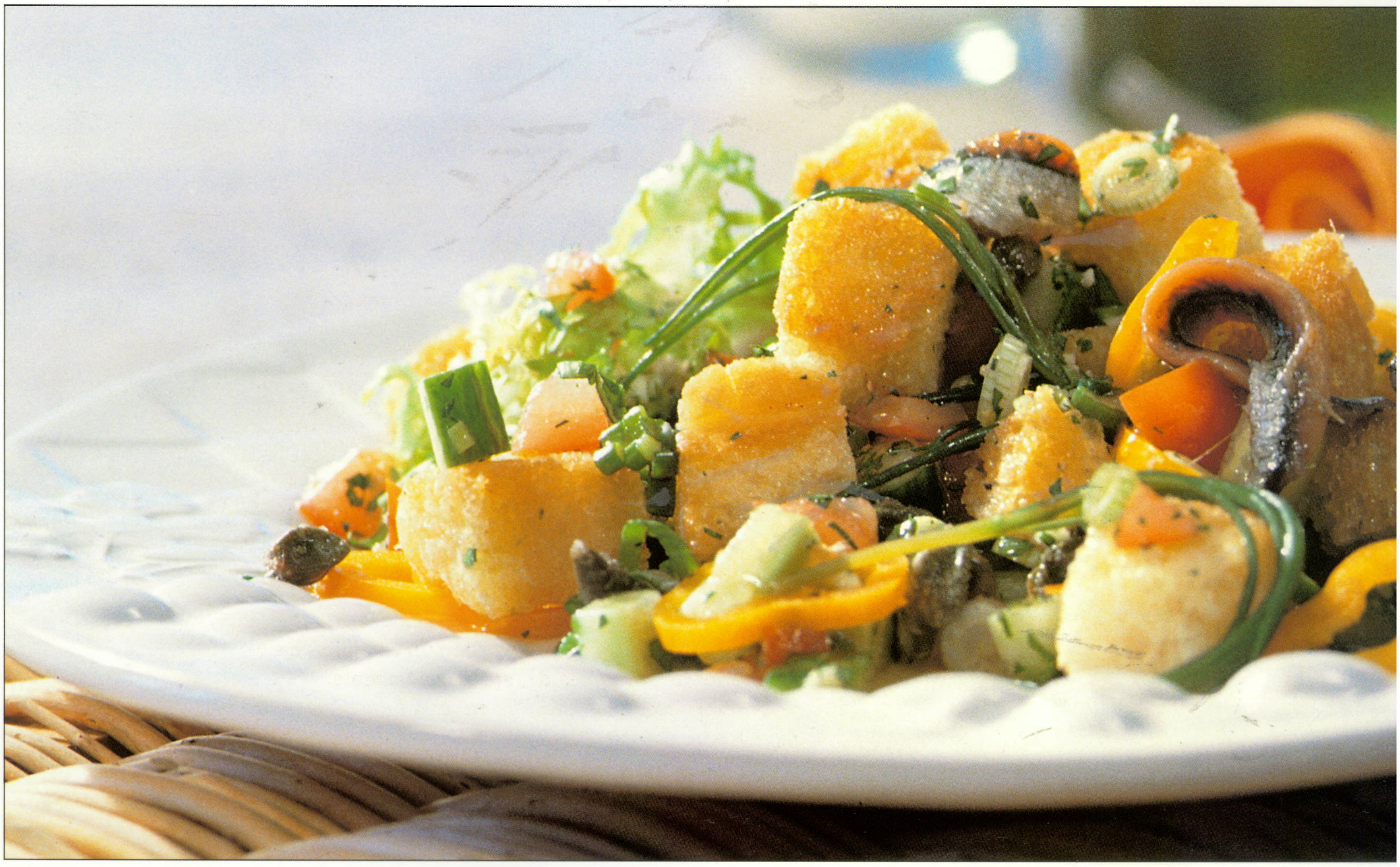
PANZANELLA

Tradicionalmente esta sencillísima ensalada toscana de pan se prepara, en su lugar de origen, con *pane sciocco* sin sal.

200 g de pan blanco toscano del día anterior
3-4 cucharadas de aceite de oliva
40 g de cebolla de primavera, 1 diente de ajo, 200 g de tomate
150 g de pepino, 120 g de pimiento amarillo
Para la vinagreta:
2-3 cucharadas de vinagre de vino tinto
sal, pimienta recién molida, 5-6 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de perejil picado
Además:
100 g de escarola rizada, 30 g de barba di frate
8 filetes de anchoa en salazón
10 g de alcaparras saladas

Partir el pan blanco toscano, o cualquier otro pan blanco italiano, en dados de 2 cm de lado. Calentar el aceite en una sartén y freír los dados de pan por todos los lados hasta dorarse.

Limpiar la cebolla y cortarla en aros finos. Pelar y picar finamente el ajo. Partir los tomates en cuartos, quitarles el rabillo y las semillas y cortar la carne en dados de 1/2 cm de lado. Quitarle al pimiento el rabillo, las pepitas y las membranas y cortar su carne en aros de 1/2 cm de grosor. Partir el pepino en trozos de 1 cm. Mezclar en una fuente el pan, la cebolleta, el ajo, el to-





mate, el pepino y el pimiento. Mezclar y revolver a fondo los ingredientes de la vinagreta, verterla sobre la ensalada, revolverla de nuevo y dejarla en reposo en el frigorífico durante 1 hora.

Mientras tanto limpiar la escarola, lavarla, secarla en la centrifugadora y partirla. Lavar bien la *barba di frate*, blanquearla 1/2 minuto en agua con sal, enfriarla bruscamente en agua con hielo y dejarla escurrir. En platos individuales presentar decorativamente la ensalada de pan con la escarola, la *barba di frate*, los filetes de anchoa y las alcaparras.



Para que la ensalada de naranja resulte realmente apetitosa, la fruta tiene que estar madura. En Catania, Sicilia, se prepara normalmente con *sanguinelle*, una variedad de naranja algo más amarga.



ENSALADA DE NARANJA

Esta singular ensalada es una especialidad siciliana. Si no gusta la cebolla cruda, o bien se prescinde de ella, como se hace a veces en Sicilia, o bien se pone en sal, se pasa por agua y se seca para aminorar su sabor. También existen diversas posibilidades de aliño de la ensalada. Si se prefiere una ensalada más ácida, se utiliza la receta aquí recogida; sin embargo, a los puristas les basta con un buen aceite de oliva y pimienta negra.

4 naranjas de unos 250 g cada una, 80 g de cebolla roja pelada
40 g de aceitunas negras, pimienta negra poco molida
Para el aliño:
2 cucharadas de zumo de limón
5 cucharadas de zumo de naranja
6 cucharadas de aceite de oliva de calidad
Además:
hojitas de melisa o de menta para decorar

Pelar las naranjas y retirarles con delicadeza su piel interior blanca y amarga. Cortarlas con un cuchillo de sierra en rodajas uniformes de, aproximadamente, 1/2 cm de espesor. Cortar las cebollas en aros finos. Distribuir en platos las rodajas de naranja, los aros de cebolla y las aceitunas; sazonar todo con pimienta. Mezclar los ingredientes del aliño revolviendo. Extender éste sobre la ensalada, dejar un cierto tiempo de reposo, decorar con las hierbas y servir.



Calabazas de todos los colores y formas. En la cocina italiana se utilizan para preparar platos muy diversos, desde ensaladas hasta el relleno de los *tortellini*.

Con alubias y calabaza

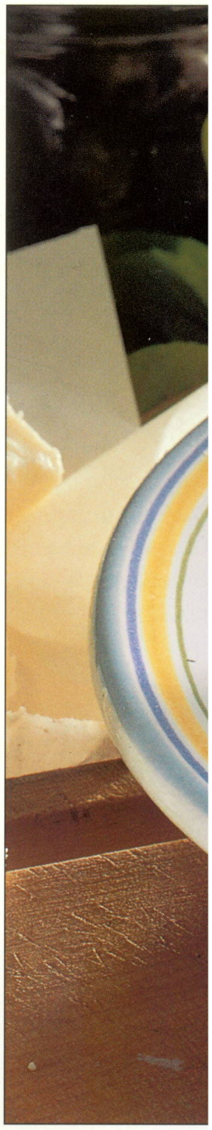
ENSALADAS ORIGINALES EN LAS QUE LAS ACEITUNAS Y EL QUESO DE OVEJA APORTAN SU PUNTO DE SABOR.

El sabor de la calabaza o de las judías es más bien discreto, por lo que estas ensaladas son muy apropiadas para aderezar con aliños picantes o para combinar con ingredientes de gusto más intenso.

ENSALADA DE *FAGIOLI* Y ACEITUNAS

Para preparar esta ensalada las mejores alubias son las pequeñas *cannellini*, aunque también pueden utilizarse otras variedades.

250 g de alubias blancas secas
300 g de judías verdes, sal
Para el aliño:
2 dientes de ajo
100 g de cebollas blancas
5 cucharadas de aceite de oliva,
1 cucharada de zumo de limón
la piel de 1/2 limón no tratado
2 cucharadas de vinagre de vino blanco
sal, pimienta recién molida
1 cucharada de mejorana picada
50 g de aceitunas negras
Además:
unas hojitas de mejorana o de menta para decorar

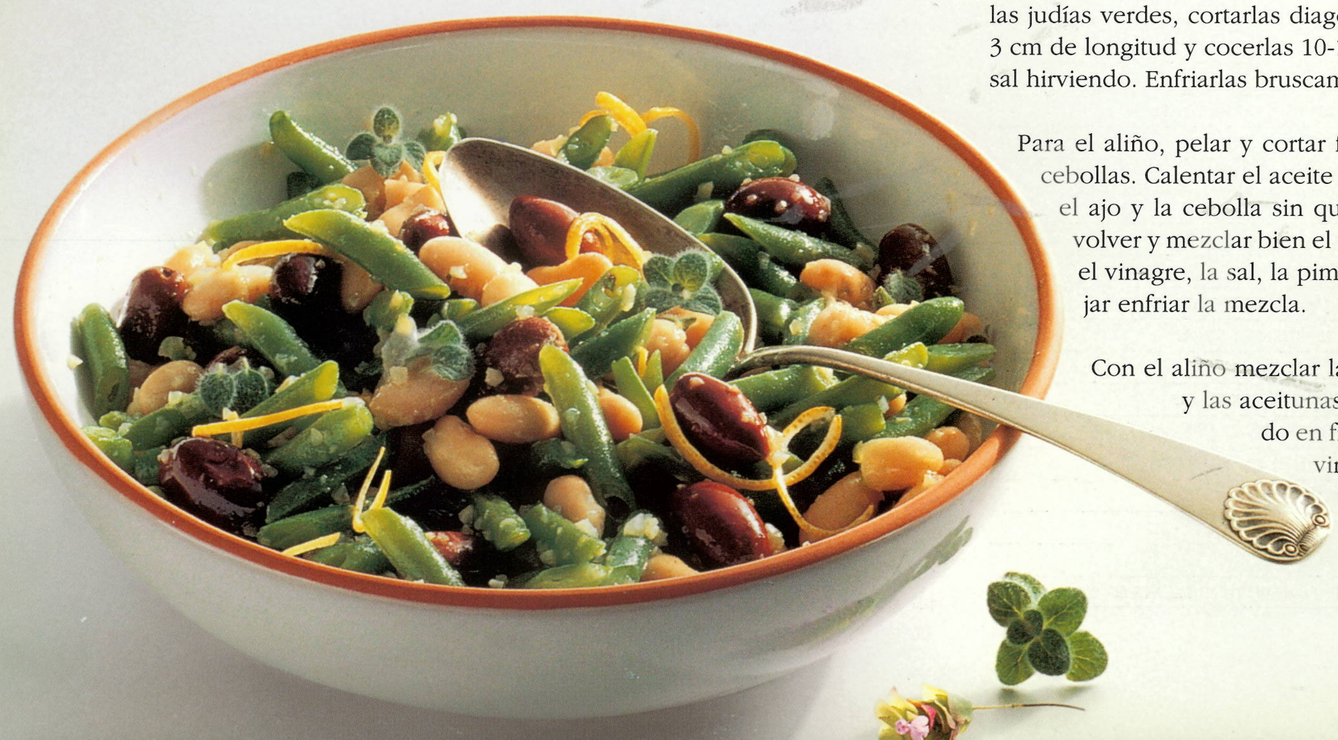


Vistoso colorido ofrece esta ensalada en la que destaca el amarillo de la calabaza, el verde de los guisantes, el rojo de los tomates, el blanco del queso y el negro brillante de las aceitunas. Todo un regalo para la vista y para el paladar.

Dejar a remojo las alubias durante una noche. Retirar el agua a la mañana siguiente, poner las judías en agua fresca y cocerlas sin que lleguen a deshacerse. Limpiar las judías verdes, cortarlas diagonalmente en trozos de 3 cm de longitud y cocerlas 10-12 minutos en agua con sal hirviendo. Enfriarlas bruscamente y dejarlas escurrir.

Para el aliño, pelar y cortar finamente los ajos y las cebollas. Calentar el aceite en una sartén y rehogar el ajo y la cebolla sin que llegue a dorarse. Revolver y mezclar bien el zumo y la piel de limón, el vinagre, la sal, la pimienta y la mejorana; dejar enfriar la mezcla.

Con el aliño mezclar las dos clases de alubias y las aceitunas, y dejar que repose todo en frío durante 2 horas. Servir discrecionalmente con hierbas.





ENSALADA DE CALABAZA

Si gusta que la ensalada esté un poco más picante, se puede sustituir el pimiento previsto para el aliño por unos *peperoncini*.

250 g de calabaza almizclera pelada
250 g de guisantes en vaina, sal
50 g de cebolla blanca
2 dientes de ajo
120 g de pimiento verde
120 g de queso de oveja fresco
100 g de tomate cereza
unas hojas de lechuga romana
50 g de aceitunas negras
Para el aliño:
1 pimiento verde pequeño
3 cucharadas de vinagre de vino blanco suave (5% de acidez)
1 cucharada de zumo de limón
sal, pimienta recién molida
6 cucharadas de aceite de oliva
Además:
1 cucharada de hojitas de menta cortadas en tiras

Partir la calabaza en rodajas de 1 cm de grosor y, después, en tiras de 5 cm de longitud. Desgranar los guisantes. Blanquear las tiras de calabaza en agua con sal durante 1 minuto, enfriarlas bruscamente en agua con hielo y dejarlas escurrir por completo. Blanquear los guisantes 2 minutos, enfriarlos luego de repente y dejarlos que escurra.

Pelar y picar finamente la cebolla y el ajo. Arrancar el rabillo a los pimientos, retirarles las semillas y las membranas y cortarlos en aros finos. Trocear el queso. Lavar los tomates, partirlos en cuartos y quitarles el rabillo. Lavar las hojas de lechuga y secarlas en la centrifugadora.

Para el aliño, partir a la mitad los pimientos, retirarles el rabillo, las semillas y las membranas y picarlos. Mezclar el vinagre, revolviendo junto con el zumo de limón, la sal y la pimienta hasta que la sal se disuelva por completo. Mezclar el aceite e incorporar el pimiento picado. Sazonar. Repartir en 4 platos todos los ingredientes de la ensalada con las hojas de lechuga y las aceitunas, rociar con la salsa, decorar con la menta y servir.

zuppe
Sopas



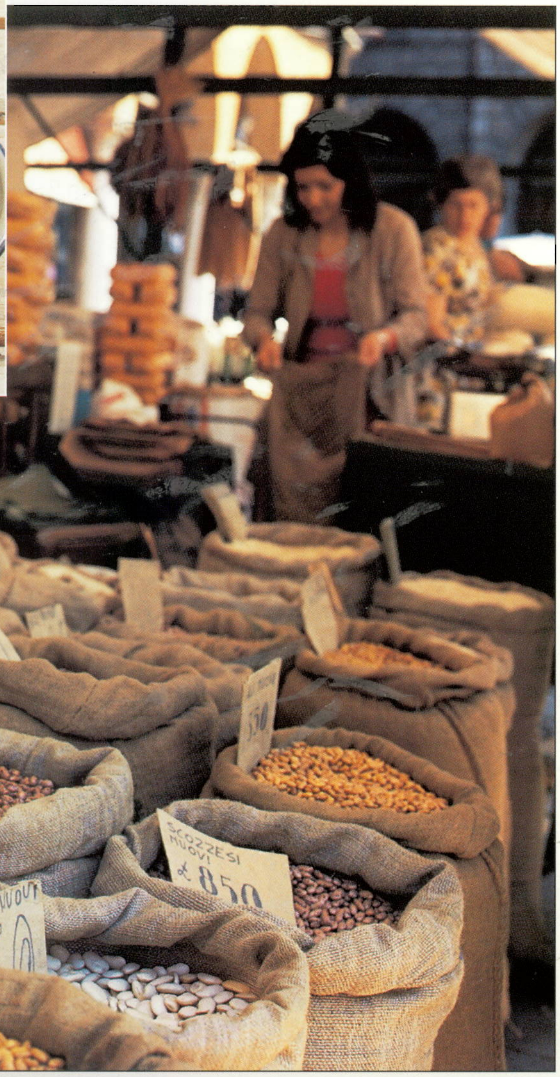


En Italia las "zuppe" o "minestre" se sirven como primo, tras los *antipasti*, para entonar el estómago. La consigna de estas sopas es que han de ser sustanciosas. Y en muchos casos la *minestra* termina siendo un potaje, un *minestrone.*
Generalmente las verduras son sus principales ingredientes; a ellas se les añade con frecuencia arroz, sobre todo en el norte, en tanto que en el sur las sopas se enriquecen con pasta. Asimismo en muchas sopas no faltan las alubias secas, lentejas o garbanzos que al igual que la panceta, el jamón o el parmesano les da sabor y consistencia.

Legumbres en abundancia: frescas o secas



Las diversas variedades de legumbres pueden adquirirse en Italia durante todo el año. Se venden frescas –como los guisantes que, dada la suavidad del clima italiano, se recolectan a principios de primavera aún tiernos–, o secas, lo que en este último caso facilita un surtido enorme. Algunas variedades, como las lentejas, sólo se comercializan secas.



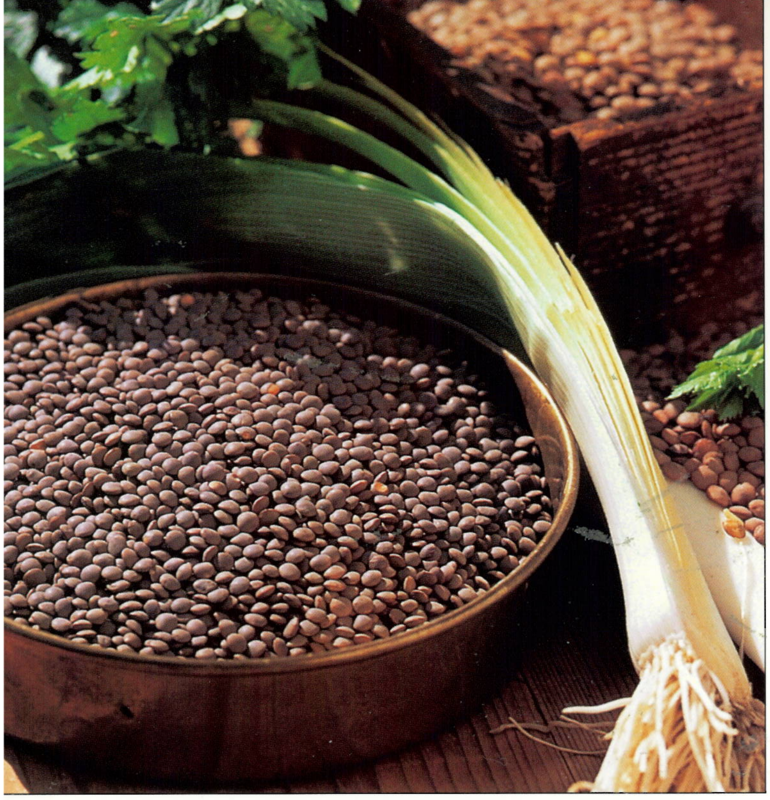
Hasta mucho después de la Segunda Guerra Mundial, las legumbres secas (alubias, lentejas, garbanzos), *legumi secchi* en italiano, suponían para la población rural más desfavorecida de Italia una fuente de proteínas inestimable e irrenunciable, pues otros alimentos como la carne no estaban a su alcance. Por otra parte, las legumbres secas ofrecían y ofrecen la posibilidad de almacenarlas para el invierno; las alubias, las lentejas o los guisantes se encuentran durante todo el año, incluso en épocas de escasez de verduras. Desde el punto de vista nutricional, la combinación de leguminosas y cereales, como arroz o productos de harina de trigo –pan, pasta–, es ideal, pues las primeras contienen proteínas esenciales, hidratos de carbono en forma de fécula y un alto contenido de fibra que se complementan perfectamente con las sustancias que contienen los segundos.

DE LA "CUCINA POVERA"

Muchos platos de legumbres tienen su origen en la sencilla cocina rural de las diversas provincias. Sin embargo, durante demasiado tiempo su consumo no estuvo bien visto por las gentes de la ciudad; por fortuna las cosas han cambiado, y las legumbres gozan hoy de reconocimiento general. Actualmente las lentejas, las alubias y demás leguminosas están presentes en las múltiples cocinas de Italia central, incluidas las urbanas, tanto en las de Toscana como en las de Umbría y el Lacio. Basta pensar en los numerosos platos de alubias de la Toscana, hasta el punto de que el resto de italianos designa jocosamente a los toscanos con el nombre de *mangiafagioli*, o "comealubias". En efecto, las alubias blancas no pueden faltar –junto con las lentejas y los garbanzos– en muchos potajes y sopas italianos.

NUTRITIVAS Y ENERGÉTICAS

Una vez hechas, las sopas se espesan y enriquecen con tan sólo añadirles una crema realizada con la mitad o una tercera parte de las legumbres de la receta. En muchos casos las leguminosas se sirven como guarnición o ensalada. Antes de proceder a su cocción, prácticamente todas las clases de legumbres secas deben mantenerse en remojo durante la noche. En el momento de prepararlas debe desecharse el agua del remojo, pues contiene sustancias flatulentas y de difícil digestión. A diferencia de las lentejas, las alubias y los garbanzos se cuecen aparte debido a que por lo general su tiempo de cocción es mayor que el de los otros ingredientes.



"PISELLI" (GUISANTES)

El guisante, *Pisum sativum*, se cultiva en Europa meridional desde hace miles de años. Los guisantes desgranados se emplean en muchos platos de la cocina italiana; como verdura se toman sobre todo verdes –recién recogidos antes de madurar–, pero también son un alimento importante una vez maduros y secos para, por ejemplo, preparar sopas. Las vainas tiernas y sin desgranar pueden tomarse enteras, pues no tienen la dura capa apergaminada que presentan otras legumbres. Los guisantes pertenecen a la familia de las *Leguminosae*, mejor dicho, a la subfamilia de las *Vicieae* o arvejas. Donde mejor se cultivan es en suelos ricos en sustancias nutritivas, ligeros y húmedos. No toleran el calor excesivo, por lo que la temporada del guisante fresco se limita a la primavera. Forman parte de muchos platos de verdura, como el famoso *risi e bisi* de los venecianos. Se trata de una especie de sopa espesa hecha con arroz y guisantes que tradicionalmente se toma el 25 de abril en honor de San Marcos, patrono de Venecia. Por el contrario, los *piselli alla fiorentina* son guisantes frescos rehogados en aceite con ajo, perejil, unos daditos de jamón y un poco de agua.

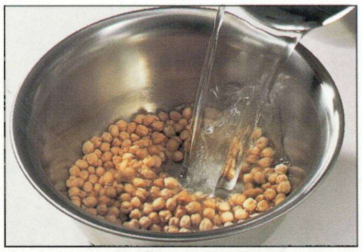
"LENTICCHIE" (LENTEJAS)

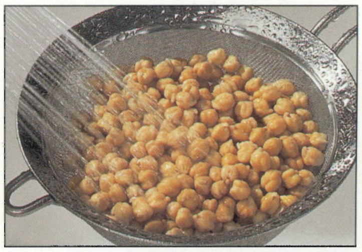
La lenteja, *Lens culinaris*, es una de las plantas cultivadas más antiguas del Mediterráneo oriental. Al igual que los guisantes, botánicamente forma parte de la subfamilia de las arvejas. Las diversas clases de lentejas se distinguen entre sí por el tamaño y el color de sus semillas. La gama de colores abarca del amarillo al rojo y del verde al pardo. En Italia las preferidas son las lentejas verdes, algo grandes, y las pequeñas lentejas pardas de Umbría, muy apreciadas por su intenso sabor. También son famosas las lentejas de la meseta de Castelluccio, cuyo precio desgraciadamente está a la altura de su fama. A diferencia de las lentejas peladas, las variedades no peladas se mantienen intactas durante la cocción y comúnmente son las utilizadas en Italia. Las distintas variedades se comercializan secas y desgranadas, y, por regla general, deben mantenerse en remojo durante horas –o incluso durante toda la noche– antes de cocerlas; en este caso, deben tenerse en cuenta las indicaciones del envase. Las lentejas son un excelente acompañamiento del embutido cocido, por ejemplo del *cotechino* o del consistente *zampone*. Condimentadas con un poco de aceite de oliva y vinagre, y servidas tibias o frías en ensalada, son más ligeras y también muy sabrosas. Como durante la cocción pueden absorber los sabores del caldo, se recomienda cocerlas con una ramita de romero, de tomillo o de orégano.

"CECI" (GARBANZOS)

El garbanzo, *Cicer arietinum*, cultivado en la región mediterránea desde época muy antigua, necesita calor. Crece principalmente en suelos arenosos de las zonas climáticas cálidas y secas del sur. El origen del cultivo de esta planta son sus semillas, de color entre crema y ocre, del tamaño de una avellana y con una alta composición de proteínas e hidratos de carbono. Se utilizan para preparar sopas espesas, a veces mezclados con otras legumbres, para hacerlas más nutritivas. Sin embargo, en algunas zonas con estas semillas de sabor a nuez se prepara un puré que se sirve con tocino frito. En Roma se realiza sopa de garbanzos *al rosmarino*. Para elaborarla, los garbanzos se cuecen previamente y luego se mezclan con cebolla muy picada y dorada en aceite de oliva; antes de incorporarlos a la sopa, se sazonan con romero y pimienta. También es famosa la *paste e ceci*, plato que combina la pasta con los garbanzos y que goza de una aceptación similar en Apulia, Piamonte y Lombardía. Existe otra receta lombarda, *ceci con la tempia di maiale*, o "garbanzos con cabeza de cerdo", plato típico del Día de los Difuntos. Los garbanzos se comercializan secos; en este caso, hay que dejarlos en remojo entre 8 y 12 horas teniendo en cuenta que con el tiempo pueden llegar a estar muy duros. Después se cuecen 2-3 horas en agua con sal. También se venden precocinados en latas o frascos. A diferencia de otras legumbres, la calidad de los garbanzos de lata no se resiente en absoluto.

Preparación de los garbanzos. En agua fría, mantenerlos en remojo durante 8 horas como mínimo. Retirar el agua del remojo, lavarlos a fondo con agua fría y, a fuego lento, cocerlos en agua con sal durante 2-3 horas.

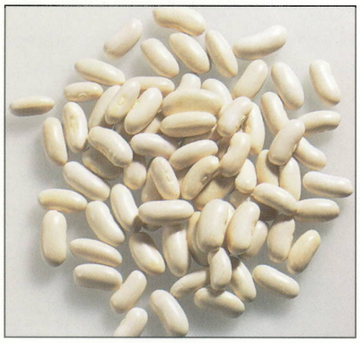








Las alubias perla, también llamadas "judías blancas pequeñas", son de cocción harinosa. Resultan muy apropiadas para preparar sopas y potajes.



"Cannellini". Tras la cocción resultan unas alubias blandas, de tamaño medio y harinosas. Son muy apreciadas en Italia central, sobre todo en Toscana.



"Flageolet". Son muy apreciadas por su suavidad, sobre todo con el cordero. También se utilizan en ensaladas.



"Fave" (habas). Variedad de tamaño grande. Harinosas tras la cocción, se emplean a menudo para realizar sopas y, a veces, en puré.

"Borlotti, cannellini o fave": los "fagioli" no pueden faltar.

Las diversas clases de alubias o de judías, *fagioli* en italiano, desempeñan un papel capital en Italia tanto frescas como secas. Se toman en sopa, con la pasta, aromatizadas con hierbas, como guarnición o, también, como *antipasti*. Sin embargo, el surtido existente de variedades nunca ha sido tan amplio como hoy en día.

ANTIGUAMENTE SÓLO HABÍA "FAVE"

En tiempos pasados la alimentación de leguminosas se reducía a las habas, que durante mucho tiempo fueron las únicas semillas alimentarias conocidas en Europa. Los egipcios, los griegos y los romanos las incluían en su dieta en forma de puré. En Italia su consumo estaba extendido sobre todo en las regiones centrales y meridionales, y eran prácticamente desconocidas en las septentrionales. Pero todo cambió cuando, en la época moderna, los descubridores de América, Colón y sus hombres, trajeron de Centroamérica y de América del Sur unas alubias de menor tamaño, además de otros productos imprescindibles hoy en la cocina italiana, como el tomate y el maíz. Posteriormente, en el siglo XVI, los comerciantes venecianos las introdujeron en el país a través de España. En Italia obtuvieron un éxito inmediato, hasta el punto de que en algunas regiones surgió una especie de "culto" en torno a las alubias blancas, calificadas por entonces como "comida de campesinos". Así las *cannellini* no pueden faltar en la cocina toscana, por ejemplo, como guarnición de una *bistecca alla fiorentina*, aunque también pueden servirse como plato independiente. Las *cannellini* resultan especialmente tiernas cocidas lentamente al modo florentino, en una botella de vino ventruda (*fagioli al fiasco*). También es frecuente hacer la combinación de alubias con tocino, manteca o embutidos de cerdo (*fagioli al forno*). Las alubias cannellini también gozan de gran aceptación preparadas con aceite, ajo, salvia y tomate; este plato se conoce en Toscana como *fagioli all'uccelletto.*

UN ALIMENTO BÁSICO

Las alubias también son un alimento de gran aceptación en Italia central (Umbría, Lacio, Abruzos). Y hasta en Venecia, más al norte, destaca su plato de alubias, pues su *pasta e fagioli* o *pasta e fasioi*, como se dice en dialecto veneciano, es una de las sopas italianas clásicas de alubias. Para preparar este plato, en el que no pueden faltar las cortezas de cerdo ni las *tagliatelle* anchas, se utilizan –a ser posible– las alubias blancas frescas de Lamon.

LAS DISTINTAS VARIEDADES

Las alubias que se consumen en Italia pertenecen al género *Phaseolus*, y, aunque no todas las cocinas emplean la misma variedad –aparte de que no todas sirven para elaborar los diferentes platos–, tienen una gran importancia en las diversas provincias. En el centro y norte de Italia las más apreciadas son las *borlotti* moteadas, presentes en el mercado en diferentes tamaños. Sus vainas y semillas frescas lucen un color amarillo y



"Fave" (habas) desgranadas. Las habas verdes son uno de los productos tiernos y más esperados de primavera. Se encuentran en el mercado de abril a junio.



"Fagioli dell'occhio" (alubias con ojo). Reciben este nombre debido a la mancha negra que presentan cerca del germen. Absorben muy bien las especias y los sabores.



"Borlotti" grandes. Ingrediente de muchos platos italianos, se utilizan por lo general para preparar *minestrone* y otras sopas.



"Borlotti" pequeñas. Resultan blandas tras la cocción y de sabor ligeramente agridulce. Se emplean para elaborar sopas y potajes.



Las alubias de codorniz son harinosas y consistentes tras la cocción. Se llaman así por sus motas, similares a las de los huevos de codorniz.

pálido con pintas rojas, de forma que expuestas en los puestos del mercado llaman la atención desde lejos. Una vez secas se oscurecen, y entonces su color va del rosa pálido al rojo oscuro. Se utilizan para realizar potajes y sopas, con el famoso *minestrone* como ingrediente principal. Las alubias *cannellini* son blancas, alargadas y más pequeñas; tienen mucha aceptación en Italia, sobre todo en las regiones centrales. En verano, de julio en adelante, se venden frescas, en su propia vaina amarillenta, en los mercados de verduras. Estos mercados tienen gran aceptación entre las cocineras italianas, pues en ellos los productos son más frescos y algo más baratos que en las tiendas. Las *cannellini* destacan por su delicado sabor y por el bello y uniforme color blanco de sus granos. Fuera de Italia es muy difícil encontrarlas frescas. Sin embargo, con algo de suerte es posible comprar las mismas habas frescas que en Italia se toman crudas, a principios de primavera, acompañadas únicamente con un poco de *pecorino*. Después se toman generalmente cocidas, con aceite y orégano o romero y ajo. Si se trata de habas viejas se recomienda quitarles la piel antes de cocerlas y aprovechar sólo su sabroso núcleo tierno. En esta variedad, los tiempos de cocción son muy variables: las habas tiernas necesitan unos 10 minutos, en tanto que las secas requieren más de 2 horas aunque hayan estado en remojo entre 18 y 24 horas. La cocina romana posee muchas recetas de habas, como la *zuppe di fave*, la típica sopa pascual de habas tiernas cuya temporada coincide con esta época. Otro plato romano preparado con habas frescas son las *linguine con le fave*. Mientras los granos agridulces se usan como guisantes frescos, las habas secas pardas se destinan a la preparación de consistentes y nutritivas sopas de invierno, como la *favata* con berza y carne y diversos embutidos de cerdo.

COMPRA DE ALUBIAS

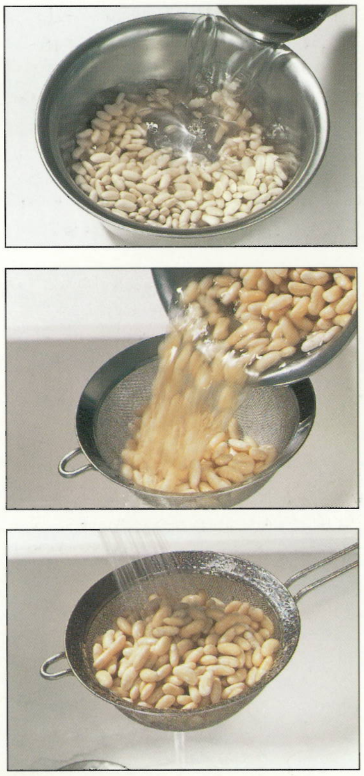
Las alubias secas son un producto natural, aunque su adquisición no siempre resulta fácil debido a su diferente calidad. Así los italianos procuran comprar únicamente alubias de la última cosecha, pues su cocción es uniforme. Fuera de Italia el mercado oferta alubias de diversa antigüedad, lo que presenta algunos inconvenientes de cocción, pues mientras la mitad se deshace, la otra mitad puede –en determinadas circunstancias– mantenerse dura. Tratándose de alubias frescas, las vainas representan una buena parte del peso, por lo que hay que comprar doble cantidad de la indicada en las recetas.

PREPARACIÓN DE LAS ALUBIAS

Las alubias secas deben mantenerse en remojo un período de tiempo que varía según la clase elegida y la antigüedad de los granos. En general, cuanto más viejas sean las alubias más tiempo estarán en remojo. En cualquier caso, lo mejor es atenerse a las indicaciones del envasador.

COCCIÓN DE LAS ALUBIAS

Al igual que sucede con su compra, tampoco es tan sencillo cocer las alubias secas. Ahora bien, basta con tener en cuenta unas reglas básicas para que la cocción resulte todo un éxito. Al principio las alubias deben hervir durante unos minutos, para después reducir la intensidad del fuego y evitar que estalle su piel. En una situación ideal, es decir, de lentitud y suavidad, las alubias se cuecen un puchero ventrudo de barro cocido llamado *fagioliera* donde se combinan maravillosamente los aromas, incluidos los del ajo, los de las hierbas o los de ambos. La sal sólo debe echarse cuando las alubias están casi cocidas, pues las endurece.



Legumbres a remojo: Disponer las alubias secas en una fuente y cubrirlas con agua fría. Retirar las que floten en la superficie. Tras 8-12 horas de remojo, echar las legumbres sobre un colador y eliminar el agua del remojo. Lavarlas a fondo con agua fresca.



Sopas de alubias



SUSTANCIOSAS Y NUTRITIVAS, CON O SIN PASTA.

Tratándose de alubias secas es difícil señalar con exactitud el tiempo de cocción, pues éste depende del tiempo que tengan.

SOPA DE COL Y ALUBIAS

Para conseguir una mayor consistencia, antes de verter la sopa encima, se ponen en el fondo de cada plato dos rebanadas de chapata tostadas y frotadas con ajo. Si además se desea que la sopa resulte más sabrosa, sobre cada una de las rebanadas de pan se extiende medio filete de anchoa picado.

150 g de alubias blancas pequeñas secas (cannellini)
2 dientes de ajo
80 g de cebolla blanca
100 g de zanahoria
80 g de apio, 250 g de tomate
800 g de cavolo nero
3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
1 1/2 l de fondo de verduras, sal, pimienta recién molida
1 cucharadita de hojitas de tomillo

Mantener las alubias en remojo, durante toda la noche, en abundante agua fría. Pelar y picar fino los ajos y la cebolla. Pelar la zanahoria y cortarla en dados de 1/2 cm de lado. Limpiar el apio y hacerlo rodajas finas. Blanquear los tomates, pelarlos y partirlos en cuartos; quitarles las semillas y los rabillos y, luego, trocear la carne pequeño. Retirar el tronco de la col negra, arrancar las hojas y desechar los nervios. Después de lavarlas, cortar las hojas en tiras.

Con el aceite caliente, pochar en una cacerola el ajo y la cebolla. Rehogar la zanahoria y el apio a la vez. Escurrir las alubias, escurrirlas y verter la mitad del fondo. Salpimentar, tapar y dejar hervir todo 20 minutos. Agregar el tomate y la col, verter el resto del fondo, repartir por encima el tomillo, tapar y hervir la sopa 35-40 minutos más.



El "cavolo nero", o col negra, que debe su nombre a su color verde oscuro, aporta su especial sabor a esta sopa.



SOPA DE ALUBIAS CON *PENNE RIGATE*

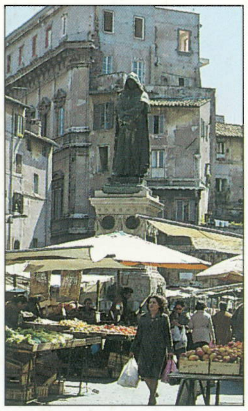
250 g de alubias secas (borlotti, cannellini)
2 hojas de laurel
6-8 hojas de salvia
1 rama de ajedrea
2 dientes de ajo
9 cucharadas de aceite de oliva
100 g de apio
150 g de pimiento rojo
150 g de pimiento amarillo
60 g de cebolla, 60 g de zanahoria
150 g de tomate, 1 l de caldo de ave
sal, pimienta recién molida
1 cucharadita de hojitas de tomillo
2 cucharadas de hojas de albahaca picadas
200 g de penne rigate
Además:
parmesano *recién rallado*

En abundante agua fría, mantener en remojo las alubias durante toda la noche. A la mañana siguiente, quitarles el agua y pasarlas a una cacerola plana y ancha. Incorporar el laurel, la salvia, la ajedrea y los dientes de ajo aplastados y sin pelar. Agregar 6 cucharadas de aceite y verter el agua suficiente para su nivel quede 3-4 cm por encima de las alubias. Cocerlas, a fuego lento o bien en el horno, en una cacerola refractaria tapada a 200 °C hasta que ablanden. La cocción dura, más o menos, hora y media.

Limpiar el apio y cortarlo pequeño. Pelar los pimientos y quitarles el rabillo, las semillas y las membranas antes de hacer la carne tiras. Pelar la cebolla y la zanahoria y trocearlas muy fino. Blanquear los tomates, pelarlos, desechar el rabillo y las semillas y cortar la carne en trocitos. Calentar el resto del aceite y dorar la cebolla picada. Rehogar en conjunto las verduras restantes, durante 2-3 minutos, e incorporar el fondo de ave. Hervir todo 30-40 minutos a fuego lento.

Colar las alubias, recoger el líquido de cocción y apartar 1/8 l del mismo. Retirar las hierbas y el ajo, y pasar la mitad de las alubias por un tamiz. Mezclar con el líquido de la cocción revolviendo, e incorporar a la sopa de verduras esta mezcla y el resto de las alubias. Volver a hervir todo. Salpimentar, sazonar con el tomillo y la albahaca. Cocer "al dente" las *penne rigate* en agua con sal hirviendo, escurrirlas luego e incorporarlas a la sopa antes de servirla o bien cocerlas en la misma sopa. Servir el *parmesano* aparte.

"Pasta e fagioli", pasta y alubias. Se trata de una combinación muy frecuente y apreciada en las sopas y potajes de muchas regiones italianas, aunque goza de su máxima popularidad en Toscana.



En Campo dei Fiori, el pintoresco mercado de verduras del centro de Roma, se encuentra durante todo el año un amplísimo surtido de productos frescos. El mercado está muy animado todo el día, sobre todo a primeras horas de la mañana.

"Minestrone" de verduras

DE ELABORACIÓN CASERA, ESTE SUSTANCIOSO POTAJE DE VERDURA SE PREPARA CON CALDO DE POLLO Y SE SIRVE CON QUESO RALLADO.

En Italia se preparan numerosas sopas con verduras frescas. Puede tratarse por ejemplo de una *minestra di verdura*, una ligera variante que se prepara con verduras de primavera. También está el *minestrone*, una sopa más sustanciosa y apreciada que presenta diversas modalidades regionales. Además de verduras incluye alubias secas, pasta o arroz. Se acompaña de pan blanco tierno y una botella de vino tinto ligero.

Para 4-6 raciones:
80 g de alubias blancas secas (cannellini)
100 g de apio, 250 g de patatas
150 g de calabacín
100 g de zanahoria
50 g de puerro
100 g de coliflor
200 g de guisantes en vaina
1 ramito de perejil
50 g de mantequilla
2 l de caldo de pollo caliente
1 hoja de laurel
60 g de cebolla
1 diente de ajo
50 g de panceta
100 g de tomate
75 g de arroz arborio *cocido*
albahaca picada
pimienta blanca recién molida
Además:
parmesano *recién rallado*



Los italianos son muy escrupulosos en cuanto a frutas y verduras se refiere. En estos mercados hay de todo, pues la "cucina italiana" sólo admite "de lo bueno lo mejor".

Disponer las alubias en una fuente con agua fría y mantenerlas en remojo durante toda la noche. Al día siguiente, retirar el agua del remojo y escurrir las alubias sobre un colador.

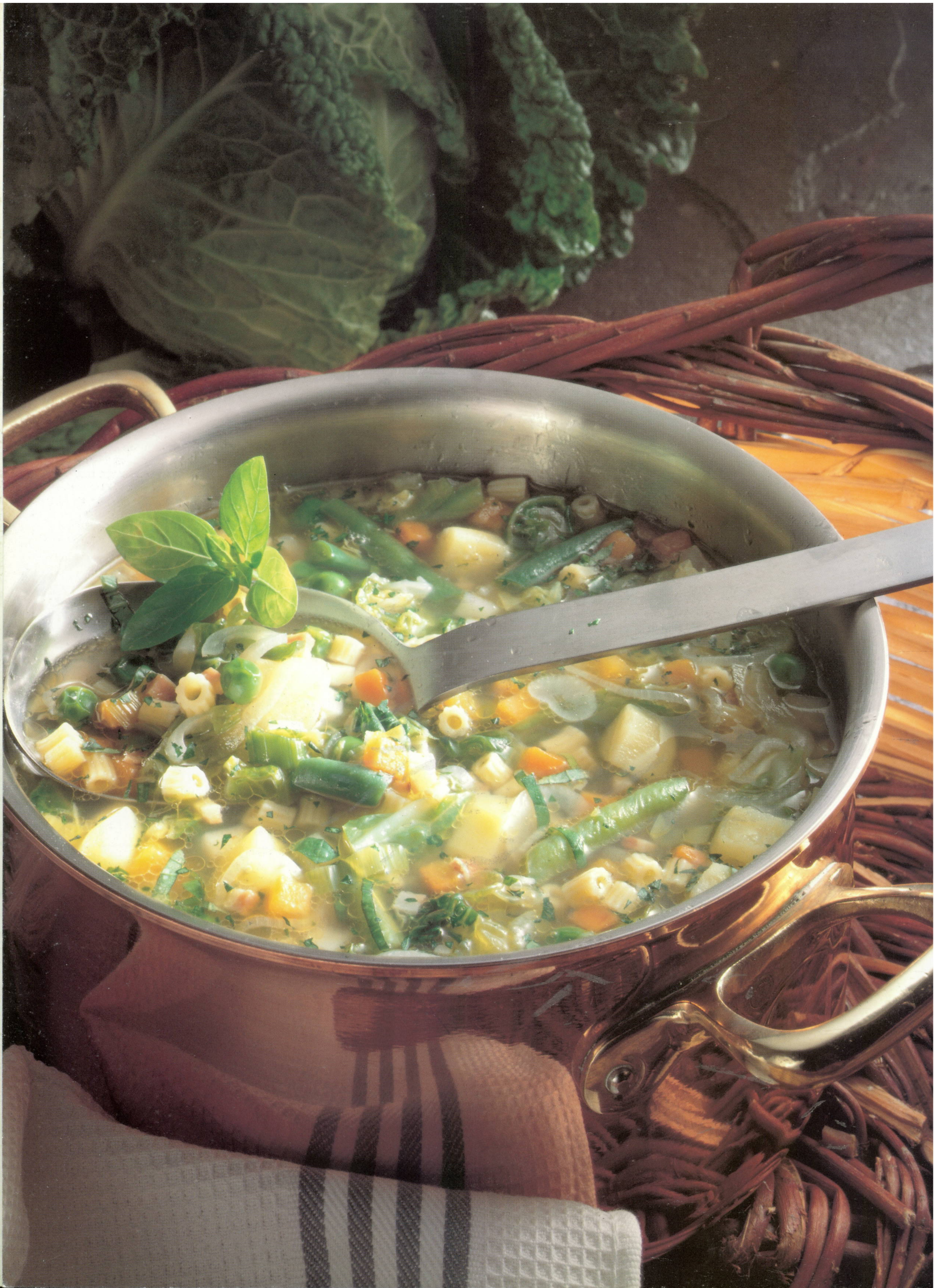
Limpiar, lavar y pelar las verduras en caso necesario. Cortar el apio en tiras, la patata en dados, el calabacín y la zanahoria en rodajas y el puerro en aros. La coliflor, separarla en ramilletes. Desgranar los guisantes. Lavar el perejil bajo un chorro de agua fría, sacudirlo para secarlo y dejarlo entero.

Derretir la mantequilla en una olla; luego, sin dejar de revolver, rehogar en ella 2-3 minutos el apio, el calabacín, la patata, la zanahoria, el puerro, la coliflor y los guisantes. Agregar las alubias, el caldo, el laurel y el perejil. Dejar hervir todo 15-20 minutos con la olla tapada a medias.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Trocear la panceta y freírla en una sartén caliente. Rehogar en ella la cebolla y el ajo sin que lleguen a dorarse. Blanquear los tomates, quitarles el rabillo y las semillas y trocear la carne en dados. Incorporar todo a la sopa, junto con el arroz. Dejar que hierva toso junto otros 5 minutos, revolviendo de vez en cuando.

Antes de servir, retirar el laurel y el perejil. Sazonar la sopa con albahaca y pimienta. Una vez en la mesa, espolvorearla discrecionalmente con *parmesano*.





"Minestrone" de Campania

ESTA ES UNA VARIANTE NUTRITIVA Y SUSTANCIOSA DE LA CLÁSICA SOPA DE VERDURAS DEL SUROESTE DEL PAÍS.



La leche de oveja fresca es imprescindible para elaborar el *pecorino*. Recién rallado, este exquisito queso de oveja, muy apreciado en el centro y en el sur de Italia, especialmente en Cerdeña, aporta su fuerte sabor a las pastas y a las sopas.

A diferencia del *minestrone* toscano, que normalmente se prepara con alubias secas o con rebanadas de pan, esta variante del *Mezzogiorno* incluye tan sólo verduras frescas. Algo perfectamente comprensible, ya que en las fértiles laderas del Vesubio, en Campania, es posible disponer durante prácticamente todo el año de las variedades de verdura más diversas de primera calidad. Este "huerto" ofrece su extenso surtido, según la estación del año de que se trate. En todo caso no pueden faltar ni la patata de cocción firme, que abunda en la sopa, ni los *ditali*, o pastas cortas y huecas similares a los macarrones partidos. Si en el norte el *minestrone* se prepara con arroz, las sopas espesas de verduras del sur se caracterizan por la inclusión en las mismas de pastas. En cualquier caso un *minestrone* siempre resulta exquisito, sobre todo si se enriquece, como en esta receta, con albahaca fresca y con pecorino rallado.

2 dientes de ajo
100 g de cebolla
80 g de panceta
2 l de fondo de verduras
200 g de judías verdes
150 g de zanahorias
150 g de apio
80 g de puerros
300 g de col rizada
250 g de guisantes en vaina (unos 120 g, desgranados)
400 g de patata de cocción firme
100 g de pasta para sopas (p. e., ditali piccoli rigati*)*
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de albahaca partida en tiras
sal, pimienta recién molida
Además:
unas hojitas de albahaca para decorar
pecorino curado recién rallado a discreción

Pelar los dientes de ajo y cortarlos en rodajas. Pelar también la cebolla y cortarla en aros. Partir la panceta en daditos pequeños.

Poner al fuego una cacerola grande y, sin poner aceite, derretir en ella los trozos de tocino. Rehogar en la grasa las rodajas de ajo y los aros de cebolla, sin que lleguen a dorarse. Pelar la zanahoria y el apio y cortarlos en dados de 1 cm de lado. Lavar el puerro, limpiarlo y hacer aros de 1 cm de ancho. Partir la col rizada a la mitad, quitarle el troncho, cortar las hojas en tiras de 1 cm de anchura, lavarlas y escurrirlas sobre un colador. Desgranar los guisantes. Pelar las patatas y cortarlas en dados de 1 1/2 cm de lado.

Con la sopa, cocer conjuntamente –durante 10 minutos– las alubias, la zanahoria, el apio y la patata. Incorporar luego el puerro y la col, y dejar hervir otros 5 minutos. Para finalizar, al tiempo que se remueve mezclar los guisantes y la pasta y cocer la sopa 10 minutos.

Distribuir sobre la sopa el perejil y la albahaca y salpimentar. Decorar el *minestrone* con las hojitas de albahaca y servir. Sobre la sopa se puede espolvorear *pecorino* rallado al gusto.



Sopas de calabacín

SON IDEALES AL COMIENZO DEL VERANO, CUANDO EL CALABACÍN FLORECE Y SE HACE FRUTO.

SOPA DE FLORES DE CALABACÍN
300 g de calabacín, 100 g de flores de calabacín
30 g de cebolleta, 2 dientes de ajo
1 guindilla verde (15 g), 30 g de mantequilla
1 cucharada de hierbas picadas (perejil, tomillo, estragón)
800 ml de fondo de ave, sal, pimienta, 1 cucharada de nata
Para la guarnición:
200 g de pechuga de pollo, 120 g de champiñones
50 g de flores de calabacín, 30 g de mantequilla
sal, pimienta recién molida, 1 cucharada de perejil picado

Lavar el calabacín, limpiarlo y trocearlo. Con unas tijeras separar los pistilos o los estambres de las flores abiertas y los cálices con la inserción del pedúnculo. Si se trata de flores cerradas, arrancar el cáliz con los estambres o los pistilos mediante un giro. Cortar las flores, transversalmente, en tiras estrechas. Limpiar las cebolletas y formar con ellas aros delgados. Pelar los ajos y hacerlos rodajas. Trocear la guindilla en tiras finas. Derretir la mantequilla y rehogar la cebolleta y el ajo, sin que lleguen a dorarse, junto con la guindilla. Rehogar también los trozos y las flores de calabacín, acompañar las hierbas y verter el fondo. Salpimentar. Poner a cocer, reducir la intensidad del fuego y dejar que la sopa hierva durante 15 minutos. Pasar la sopa por la batidora hasta convertirla en crema, mezclar la nata revolviendo, sazonar y mantenerla caliente. Para la guarnición, cortar l carne en tiras de 1 cm de ancho. Limpiar los champiñones y laminarlos. Preparar el calabacín como se indica en esta misma página y cortarlo en tiras. Derretir l mantequilla y freír la carne por todos los lados; acompañar con ella los champiñones, durante 1-2 minutos. Freír también las flores de calabacín ligeramente. Salpimentar y espolvorea de perejil.



Esta suave y cremosa sopa tiene un contrapunto de sabor muy interesante en el sustancioso relleno de flores de calabacín.



Los frutos y las flores del calabacín son la base de esta sopa. Tras haberse rehogado en mantequilla con ajo y guindillas, se cuecen en fondo de ave; a continuación, se reducen a crema. Para presentarla a la mesa, la sopa se sirve en platos calientes con el relleno dentro.



SOPA CREMOSA DE CALABACÍN

3 calabacines (450 g en total), 1 diente de ajo
80 g de cebolla blanca
40 g de mantequilla
600 ml de fondo de ternera
1 ramita de tomillo, 1/8 l de nata
sal, pimienta recién molida
Para las flores de calabacín rellenas:
8 flores de calabacín, 75 g de jamón serrano (de Parma)
40 g de cebolla blanca, 1 diente de ajo, 80 g de berenjena
200 g de pimiento (rojo, amarillo o verde)
100 g de tomate, 3 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta recién molida
1 cucharada de hierbas picadas
Además:
hojitas de tomillo

Para la guarnición, separar los estambres y pistilos del cáliz de los flores de calabacín. Picar el jamón. Pelar la cebolla y el ajo. Limpiar la berenjena. Retirarle el rabillo, las semillas y las membranas al pimiento. Blanquear el tomate, pelarlo, partirlo a la mitad y retirarle el rabillo y las semillas. Cortar la verdura en trozos muy pequeños.

Calentar el aceite y rehogar el jamón, la cebolla y el ajo evitando que se doren. Rehogar también la berenjena y el pimiento, durante 1-2 minutos. Incorporar el tomate, reducir la intensidad del fuego y rehogar 10 minutos más. Salpimentar y espolvorear las hierbas (salvia, perejil, tomillo, romero). Dejar que enfríe. Rellenar las flores de masa, utilizando una cucharilla, y cerrarlas dando vuelta a las puntas.

Lavar los calabacines y quitarles la inserción del rabillo y de las flores. Con un sacabolas, hacer bolitas uno de ellos y reservarlas aparte. Cortar los calabacines restantes en trozos de 1 cm. Pelar y picar fino el ajo y la cebolla. Derretir la mantequilla y rehogar 3-4 minutos el calabacín, la cebolla y el ajo. Verter el fondo, agregar el tomillo y salpimentar. Tapar y dejar que hierva 15 minutos. Retirar el tomillo. Reducir a crema el contenido de la cacerola. Mezclar la nata revolviendo. Dejar que la sopa hierva otros 10 minutos y sazonarla. Hervir durante 3-4 minutos las bolitas de calabacín en agua con poca sal, retirarlas, escurrirlas y agregarlas a la sopa. Mantener la sopa caliente.

Envolver las flores en una hoja de film transparente, cerrarlas con hilo de cocina y mantenerlas 5 minutos en agua hirviendo. Repartir la sopa en los platos. Retirar del agua las flores de calabacín, quitarles el film y poner en cada plato dos de ellas. Distribuir sobre la sopa hojitas de tomillo y servir.



Platos fuertes para días fríos

¿*CIPOLLATA* O *REBOLLITA*? ESTAS DOS SOPAS CON PAN SON A CADA CUAL MÁS RICA.

CIPOLLATA

100 g de panceta, 500 g de cebollas
600 g de tomates, 4 cucharadas de aceite de oliva
20 g de mantequilla, 1 cucharadita de azúca
1 l de fondo de verdura o de ave
sal, pimienta negra poco molida
Para la guarnición:
1 pan plano (aprox., 150 g)
2-3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
2 huevos, sal, pimienta recién molida, 10 g de mantequilla
80 g de queso duro recién rallado (parmesano)
1 cucharada de hierbas picadas (perejil, albahaca)

Trocear la panceta en pedazos pequeños. Pelar las cebollas y cortarlas en aros finos. Blanquear los tomates, enfriarlos bruscamente, pelarlos y partirlos en cuartos; quitarles el rabillo y las semillas. Pasar las últimas por un tamiz, recogiendo el jugo. Cortar la carne en dados de 1/2 cm de lado.

Derretir los trozos de panceta en una cacerola sin grasa. Agregar el aceite, la mantequilla y la cebolla, espolvorear de azúcar y dorar la cebolla 15 minutos a fuego medio. Verter el fondo y el jugo de tomate, mezclar el tomate partido revolviendo. Salpimentar. Poner a cocer, reducir la intensidad del fuego y dejar que el contenido de la cacerola hierva 15-20 minutos. Si fuera necesario, añadir más fondo. Sazonar.

Cortar el pan en rebanadas de 1,5 cm de grosor. Colocarlas sobre una placa recubierta de papel de hornear, rociarlas con algo de aceite y tostarlas en el horno precalentado a 200 °C hasta dorarse. Antes de servir, batir los huevos en una fuente y salpimentarlos. Derretir la mantequilla en una sartén antiadherente y echar los huevos. Cuando empiecen a cuajar, remover de seguido con una espátula de madera hasta formar una crema uniforme brillante y húmeda.

Distribuir en platos hondos calientes la sopa de cebolla. Colocar encima las rebanadas tostadas, espolvorearlas de queso, cubrirlas con el huevo batido y sazonarlas con la pimienta poco molida y con las hierbas. Servir de inmediato.

RIBOLLITA

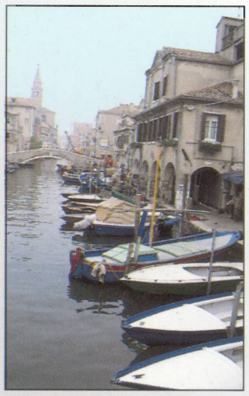
La palabra *ribollita* se traduce como "recocida". Se trata de una sopa de judías espesa, que gana en sabor cuando se recalienta una vez cocida. Quien no tenga tanta paciencia y se proponga tomar la sopa el día de la preparación, podrá seguir la siguiente receta para conseguir una consistencia espesa tras reducir a crema la mitad de la sopa (sin fotografía).

4 cucharadas de aceite de oliva
80 g de cebolla blanca muy picada
1 diente de ajo muy picado
250 g de alubias blancas puestas en remojo
150 g de jamón serrano en trozos
1 peperoncino seco pequeño, 2 ramitas de tomillo
1 ramita de romero, 100 g de zanahoria pelada
80 g de tallo de apio, 100 g de puerro, 150 g de acelgas
sal, pimienta recién molida
Además:
4-6 rebanadas tostadas de pan casero toscano
50 g de parmesano recién rallado

Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva y rehogar la cebolla y el ajo, sin que en ningún caso lleguen a dorarse. Incorporar las alubias y el jamón; verter 2 l de agua. Poner todo a hervir y, luego, reducir la intensidad del fuego. Agregar el *peperoncino* y las hierbas, tapar y dejar que hierva todo 1 hora. Cortar la zanahoria en dados de 1/2 cm de lado. Limpiar el apio y el puerro; cortar el primero en rodajas y el segundo en aros estrechos. Una vez limpias, hacer con las hojas de acelga tiras de 1 cm de ancho. Calentar el resto del aceite, y rehogar –revolviendo sin parar– la zanahoria, el apio y el puerro 3-4 minutos. Mezclar la verdura con la sopa y cocer todo otros 40 minutos. Añadir la acelga y cocer otros 20-25 minutos.

Retirar el jamón y cortarlo en taquitos. Con la batidora, reducir a crema la mitad de la sopa; luego, mezclarla con el resto, incorporar los taquitos de jamón y salpimentar. Disponer las rebanadas de pan en platos hondos, espolvoreadas con la mitad del queso. Verter la sopa encima y espolvorear con el queso restante. Gratinar al *grill* caliente y servir de inmediato.





Chióggia se encuentra al sur de la laguna y, al igual que Venecia, cuenta con una extensa red de canales, aunque de proporciones más modestas, que permite a los pescadores ofrecer directamente sus capturas en los puestos de venta que hay en la ciudad.



Sopa de mejillones

REALIZADA CON MEJILLONES Y MUCHA VERDURA, SE COCINA MUY SUAVE EN CALDO DE MEJILLONES, FONDO DE PESCADO Y VINO BLANCO.

Nada tiene de extraño que la cocina de Venecia y de sus alrededores incluya excelsas exquisiteces marinas, pues, sobre todo en Chióggia, el pescado y el marisco llegan cada día frescos, y en gran variedad, a los mercados de la comarca. Asimismo los apreciados mejillones, negros, de anchas valvas y de carne de vivo color naranja se encuentran todo el año, ya que se cultivan a gran escala, como así se deduce de los pilotes que sobresalen del agua con las cuerdas de las redes colgando. En ellas los mejillones crecen año y medio, más o menos, hasta que se "recolectan".

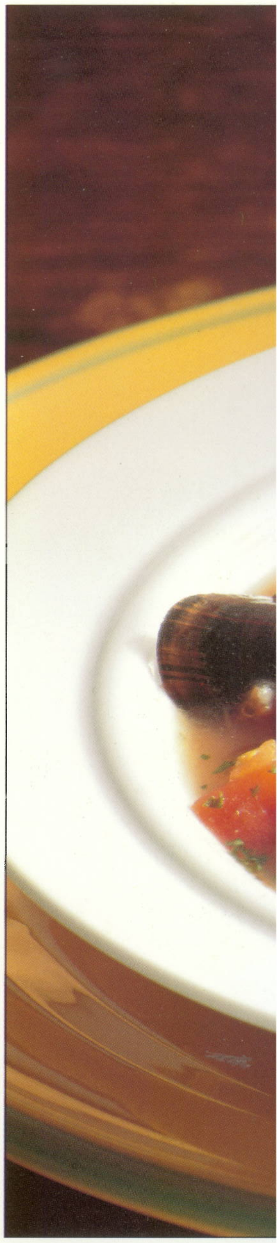
1/2 kg de mejillones
120 g de cebollas blancas
3 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
200 ml de vino blanco
800 ml de fondo de pescado
500 g de tomates
100 g de zanahorias
sal marina gruesa
pimienta negra poco molida

Para el pan con ajo tostado:

5 cucharadas de aceite de oliva virgen extra
3 dientes de ajo
4-8 rebanadas de pan blanco italiano

Además:

3 cucharadas de perejil picado



El sabor de los mejillones se aprecia de manera inigualable en esta deliciosa sopa. El pan con ajo que lo acompaña enriquece el plato de una manera contundente.

Para quitarles los restos de arena y otras impurezas que puedan tener, limpiar a fondo los mejillones con un cepillo bajo un chorro de agua fría. Arrancar con los dedos los filamentos o biso. Desechar los mejillones abiertos, pues podrían estar en mal estado.

Pelar las cebollas, partirlas a la mitad y hacer con ellas aros finos. Pelar también y picar los ajos. Calentar el aceite en una cacerola grande y rehogar la cebolla y el ajo, sin que en ningún caso lleguen a dorarse. Incorporar los mejillones y verter el vino. Tapar y hervir, hasta que se abran todos –el proceso puede durar entre 7 y 8 minutos–, moviendo con energía la cacerola. Excluir los ejemplares cerrados, que podrían estar en mal estado. Con una espumadera, retirar los mejillones y los aros de cebolla y reservarlos aparte para su posterior utilización.





Para eliminar los posibles restos de arenilla, pasar el fondo de los mejillones por un colador cubierto con un paño. Hervir en una olla, muy lento, el caldo de los mejillones colado con el fondo de pescado.

Mientras tanto, blanquear los tomates, pelarlos y quitarles el rabillo. Pasar las semillas por un tamiz y verter el jugo de tomate recogido en el fondo. Hacer dados la carne de los tomates. Limpiar las zanahorias, pelarlas y cortarlas en rodajas finas. Incorporar al fondo, revolviendo los dados de tomate y las rodajas de zanahoria. Dejar que hierva todo 10 minutos.

Quitar las valvas a dos terceras partes de los mejillones, y calentar en la sopa su carne con los aros de cebolla reservados. Sazonar con sal y pimienta.

Para el pan con ajo, disponer el aceite de oliva en una fuente pequeña. Pelar los ajos, pasarlos por un prensaajos y mezclarlos bien con el aceite. Colocar las rebanadas de pan sobre una placa de hornear y untarlas con el aceite con ajo. Tostar el pan, en el horno precalentado a 200 °C, durante 4-5 minutos.

Repartir la sopa en los platos calientes y agregar los mejillones restantes. Espolvorear de perejil y servir la sopa, de seguido, acompañada del pan con ajo.

pasta
Pasta



La pasta italiana se sirve dorada y brillante, cocida "al dente", cubierta por una salsa bien sazonada y, en ciertos casos, espolvoreada de queso. El que la masa sea de harina de trigo duro o blando, o que esté elaborada con o sin huevo, depende del gusto personal y de la tradición. En cualquier caso, se trata de descubrir y conocer el gran número de pastas existentes, de averiguar cuál es la salsa más apropiada para una pasta determinada y de comprobar cuáles son los mejores rellenos de los *ravioli*, de las *lasagne* y demás.



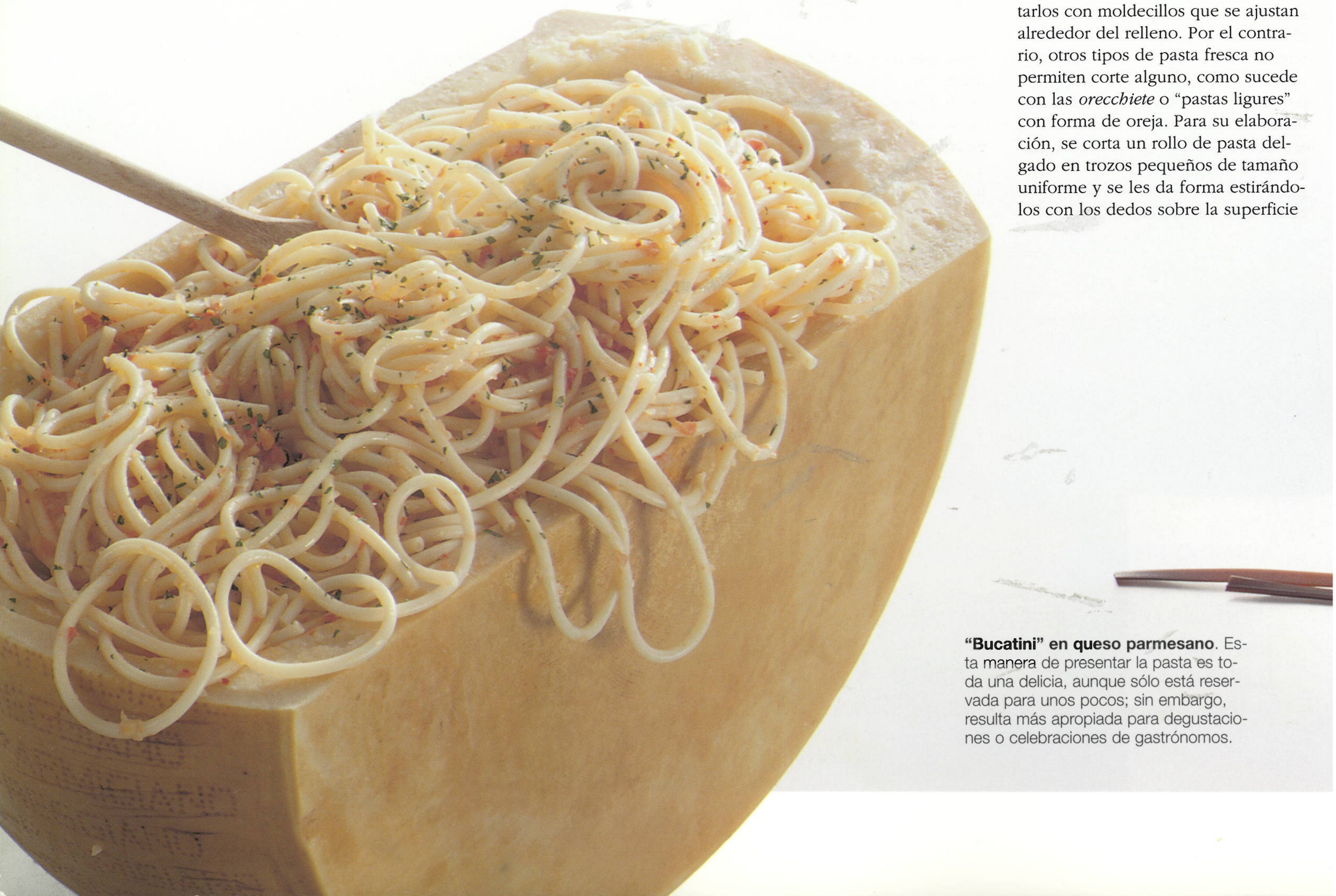


Todo sobre la pasta. ¿Queso como acompañamiento?

Un plato de pasta como *primo*, sin *formaggio*, es poco menos que inconcebible; de hecho en Italia únicamente se prescinde del queso cuando la salsa está preparada con marisco, ya que su delicado sabor "sucumbiría" ante los más fuertes del queso. En Italia, la combinación de pasta con queso cuenta con innumerables posibilidades. O bien el queso se ralla sobre ella de forma que la pasta se adereza de modo uniforme, o bien se corta en virutas muy finas que dan el contrapunto a su sabor, o, incluso, se deja que se funda delicadamente en la salsa. Resulta muy espectacular la manera de servir la pasta en los restaurantes italianos en presencia de los clientes, consistente en pincelar un queso parmesano vacío con aguardiente de alta graduación al que se prende fuego y se deja quemar hasta que se funde la superficie del queso. Entonces, la pasta –ya preparada y caliente– se revuelve en la "bañera parmesana" hasta que queda recubierta por completo de queso fundido. Ahora bien, sea cual sea la manera de combinar el *formaggio* con la pasta, antes de pensar en complementar con queso un plato de pasta hay que preparar ésta.

PASTA FRESCA

Con una máquina especial, muy útil en el momento de estirarla y cortarla, la preparación de la "pasta fresca" no plantea mayores dificultades. Sin embargo, las *pastaie* profesionales italianas prefieren a menudo no utilizar la máquina y trabajan "su" pasta totalmente a mano, utilizando sólo un rodillo, una tabla y algunos utensilios para cortar. Por otra parte, la elaboración de la pasta por parte de estas especialistas es tan rápida como con la máquina y apenas acelera el proceso. En cuanto a las formas de cortar la pasta estirada fino sobre la superficie de trabajo, la *sfoglia* permite obtener –con la máquina, con el cuchillo o con el cortapastas– pastas largas de diversas anchuras, o láminas rectangulares de cierto tamaño, como son las *lasagne* y los *cannelloni*, que se rellenan y se enrollan en forma de tubo. Pero también se necesita una *sfoglia* para preparar el resto de pastas rellenas, "pasta ripiena", como los *ravioli*, los *agnolotti*, los *tortellini*, los *pansooti* o cualquier otra clase de masa de las muchas existentes en las diversas regiones. De ella se cortan diferentes círculos, cuadrados o rectángulos que, o bien se doblan sobre sí mismos una vez rellenos, o bien se colocan en montoncitos sobre la lámina de masa para cubrirlos con otra lámina y recortarlos con moldecillos que se ajustan alrededor del relleno. Por el contrario, otros tipos de pasta fresca no permiten corte alguno, como sucede con las *orecchiete* o "pastas ligures" con forma de oreja. Para su elaboración, se corta un rollo de pasta delgado en trozos pequeños de tamaño uniforme y se les da forma estirándolos con los dedos sobre la superficie



"Bucatini" en queso parmesano. Esta manera de presentar la pasta es toda una delicia, aunque sólo está reservada para unos pocos; sin embargo, resulta más apropiada para degustaciones o celebraciones de gastrónomos.

En la elección del tipo de queso que las *pastaie* hacen cada día en Bolonia para preparar las "pastas frescas", es decisiva la calidad. Aunque son pastas que tienen como destino principal los restaurantes, también se venden en menor medida a personas particulares.





de trabajo. Hasta las pastas tubulares, como los *garganelli*, o las de bordes ondulados, como los *fusilli*, pueden elaborarse a mano, con trozos de masa que se enrollan alrededor de una varilla de madera o con cintas delgadas que se arrollan en espiral alrededor del mango de una cuchara. No obstante, se necesita tiempo y paciencia para dar forma a cada pasta.

ORIGEN DE LA PASTA

Aunque se mantiene con firmeza que fue Marco Polo quien descubrió la pasta durante su viaje a China y quien llevó la receta a Italia, está demostrado que esta suposición es radicalmente falsa. Sin embargo, no se sabe en realidad a quién corresponde el honor de tan importante acontecimiento. Si bien es cierto que en una tumba etrusca del siglo IV a. C. existen relieves donde es posible advertir utensilios que podrían servir para elaborar la pasta, y que en la antigua Roma ya se conocía una especie de pasta –la *lagana*– que ya entonces se combinaba con queso, resulta evidente que no se trataba de algo cotidiano. En 1154, es decir, mucho antes de que Marco Polo volviese de su audaz viaje, en una cosmografía del geógrafo árabe Al-Idrisi se habla de una pasta cocida, parecida a los espaguetis actuales, como una especialidad de Trabia, población cercana a Palermo. Aquella "pasta secca" de harina de trigo duro fue en Italia alimento básico por aquella época, cuyos ingredientes estaban al alcance de los más pobres y, que, además, se conservaba durante un período de tiempo relativamente largo.



"Pasta secca" de todos los tipos

Hace ya mucho tiempo que las pastas secas han dejado de elaborarse mayoritariamente en casa y son de fabricación industrial. La calidad de muchas de estas pastas secas, elaboradas sobre todo con sémola de trigo duro, es tan alta que puede emplearse sin mayor preocupación cuando no se tiene la paciencia o experiencia de realizarlas personalmente, o cuando surge la duda respecto a la calidad de la pasta fresca del mercado. Por otra parte, la "pasta secca" italiana se oferta de todas las maneras imaginables, muy difíciles de conseguir en las realizadas de manera artesanal en casa; así, existe una amplia gama de ellas que abarca desde el color amarillo oro hasta el negro pasando por el rojo tomate y el verde espinaca según sean sus ingredientes y preparación. Si se trata de productos secos preparados, se recomienda prescindir de la "pasta ripiena", como los *tortellini*.

ELABORACIÓN DE LA "PASTA SECCA"

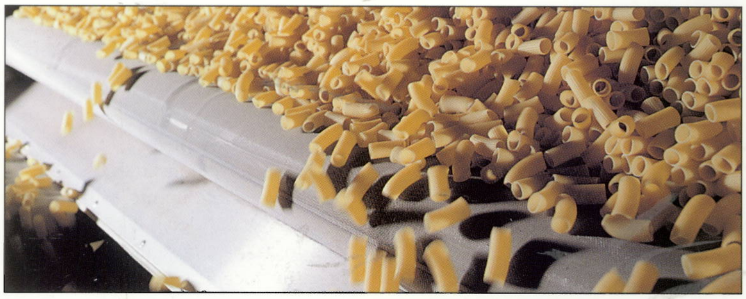
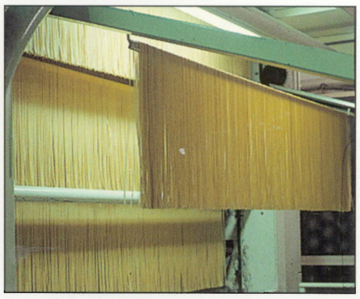
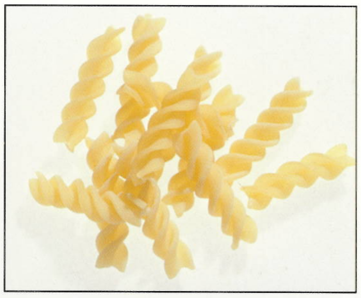
Han pasado ya los tiempos en que en Italia, con Nápoles en primer lugar, se colgaba la pasta en plena calle como si se tratara de largas cortinas; las normas higiénicas exigen que el tratamiento de la misma sea distinto. Actualmente las pastas de calidad se secan mediante un proceso automatizado por completo, que requiere una temperatura constante de 60 a 70 °C mantenida durante 15 horas. La "pasta lunga", es decir, la pasta larga, como los *spaghetti*, se cuelga en largas barras metálicas, como puede observarse en alguna de las fotografías de la derecha. La *pasta corta* pasa, una vez seca, a una cinta transportadora en la que los *rigatoni*, las *penne conchiglie* y demás pastas son sometidas a unas fuertes vibraciones para separarlos unos de otros. Sólo entonces se envasan y se venden por todo el mundo.

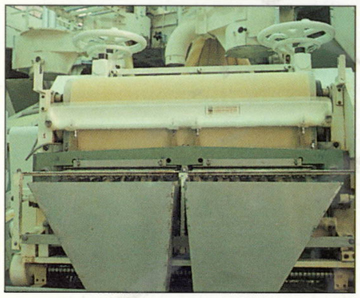
ARMONÍA DE FORMA Y SABOR

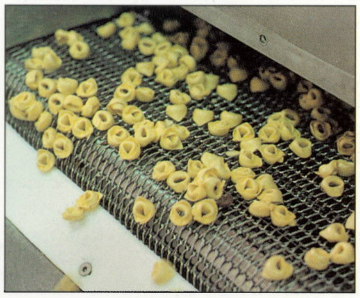
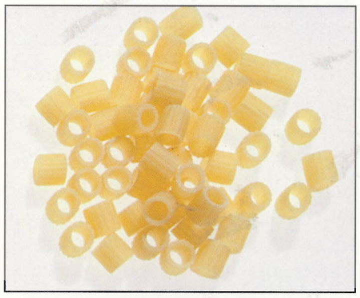
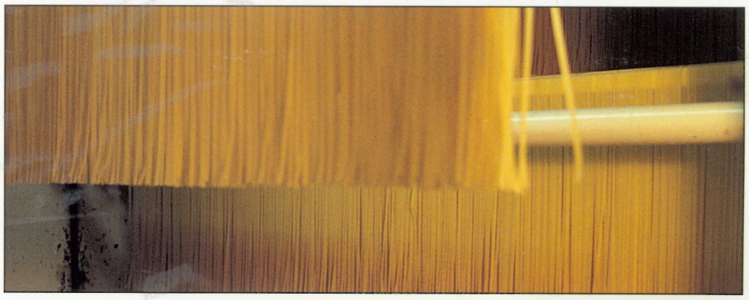
Las cocineras y los cocineros italianos se enfrentan con frecuencia a la tortura de tener que decidir qué pasta, de los muchísimos tipos que hay, es la más apropiada para un determinado plato. En efecto, en el país de la pasta existe una ciencia muy sutil relacionada con este ámbito. Así, se sabe que el mejor acompañamiento de un estofado de liebre son las pastas de cinta ancha, como las *pappardelle*, y que con los espaguetis debe ofrecerse una sencilla salsa de aceite de oliva con ajo. Un "ragù alla bolognese" incluye *tagliatelle*, es decir, pastas de cinta estrecha; una salsa espesa de tomate o de verduras se acompaña con pastas gruesas cortas en forma de tubo, mientras que los *fusilli* son muy apropiados con una sustanciosa salsa cremosa. No es fácil explicar el porqué de tales preferencias; en cualquier caso, los aficionados a las pastas no eludirán la discusión sobre el tema. Es probable que la causa esté en que las distintas formas absorben una cantidad de "sugo" diferente; evidentemente, la "capacidad" de las *penne* es superior a la de los *spaghetti*. También es importante la forma de la superficie; una pasta de estrías finas –llamada *rigata*– acumula más salsa que otra lisa –denominada *liscia*–. Asimismo, una pasta de huevo fresca absorbe más *sugo* que una pasta de trigo duro ya preparada. Por el contrario, las formas pequeñas son más adecuadas como complemento de las sopas. Este es el caso de las pastas cortas en forma de tubo, como los *ditali*, o las de letras.



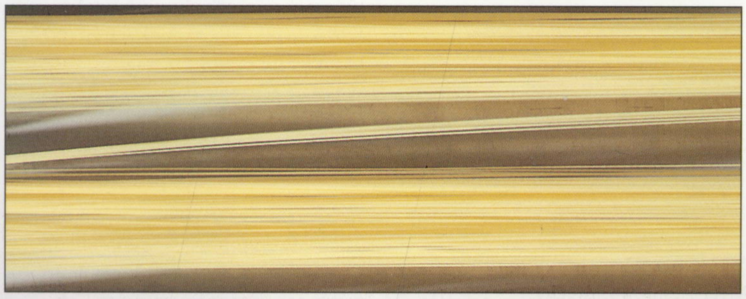
Surtido de pasta secca: 1. *pipette*; 2. *gnocchetti di zite*; 3. *pastina all'uovo*; 4. *mezze penne rigate*; 5. *pennete rigate*; 6. mediaslunas, neutras, con espinacas y con zumo de remolacha roja; 7.- *conchigliette tricolori*; 8. *strozzapreti*.

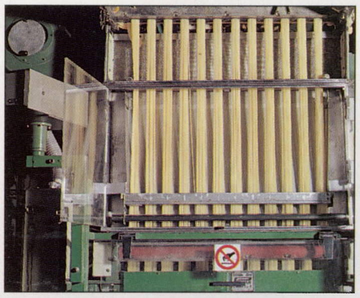
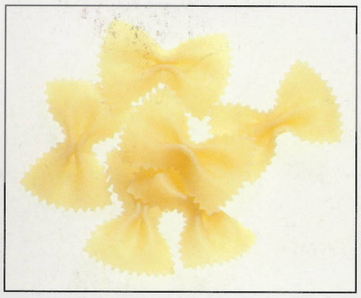
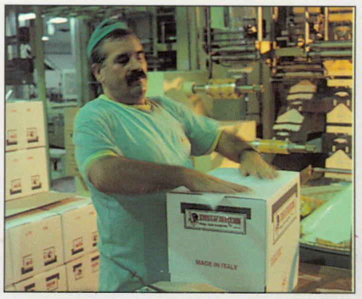


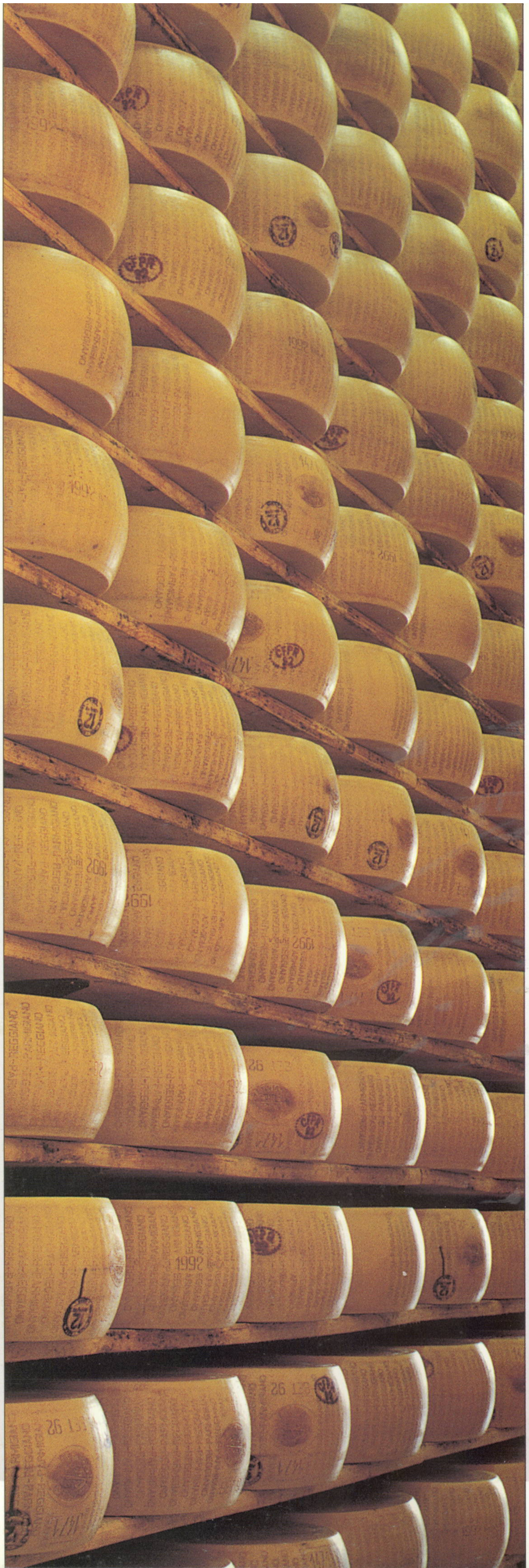











Quesos con certificado de calidad

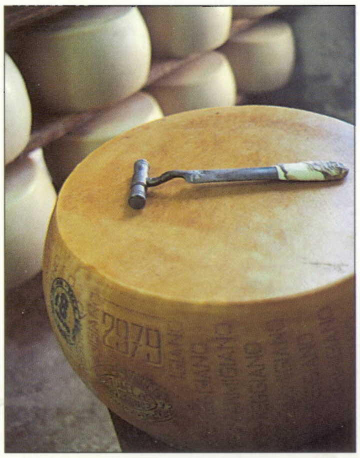
Los tres tipos de queso italiano comprendidos bajo el concepto general de grana, "grano", son "extraduros": el *parmigiano-reggiano*, el *grana padano* y el *grana trentino*. En los tres casos la elaboración es similar, al igual que el resultado: un queso muy duro, cuya pasta presenta una estructura levemente granulada y tiene pocos agujeros u ojos, pequeños en cualquier caso, si es que los tiene. Debido a esta característica de la pasta con que están hechos, un queso *grana* bien curado, sea de la variedad que sea, salta en trozos cuando se intenta cortarlo con un cuchillo especial en forma de espátula. La superficie de los trozos presenta una estructura foliada característica.

"PARMIGIANO REGGIANO"

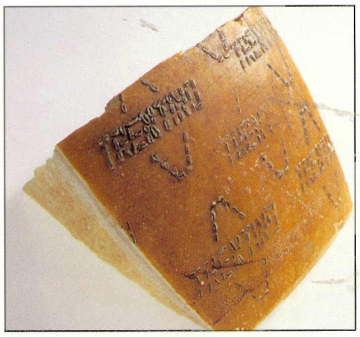
Es el más conocido del grupo de quesos extraduros, y en ningún caso debe confundirse con algún producto rallado que se vende bajo la etiqueta de "parmesano". El auténtico *parmigiano*, cuyo interior es de color amarillo paja y en cuya corteza aparece grabado con letras punteadas el nombre de *parmigiano reggiano*, se vende por piezas. Se ralla muy fino o se raspa en virutas delgadas sólo cuando se va a utilizar, pues de esta manera conserva todo su sabor. Es un queso elaborado exclusivamente con leche de vaca, y en épocas pasadas sólo se hacía en verano. Hoy día se produce durante todo el año, aunque las características de calidad exigen que las vacas cuya leche se destina a su realización se alimenten únicamente de hierba o heno. El nombre de *parmigiano reggiano* es "Denominazione di Origine Controlata (DOC)", y sólo pueden llevarlo los quesos elaborados en determinadas condiciones y procedentes de una comarca muy concreta situada entre las ciudades de Parma, Mantua, Reggio Emilia y Bolonia. Del control de calidad del producto se encarga el "Consorzio Tutela Parmigiano Reggiano", creado en 1927. Diversos expertos controlan la calidad de todos los quesos *parmigiano* curados, uno a uno, y llegan incluso a efectuar una "prueba de oído", consistente en golpear la pieza con un martillito; el sonido resultante tiene que ser "vivo", pues en caso contrario indicaría un proceso de fermentación que debería estar ausente. Las piezas sin tara alguna se acreditan para llevar la marca del consorcio, que, además del nombre, incluye su número de registro y la indicación del mes y año de elaboración. Los quesos destinados a la exportación se diferencian mediante un distintivo especial.

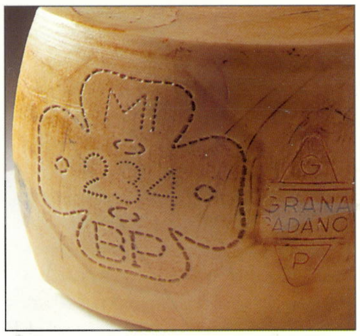
"GRANA" DEL VALLE DEL PO Y DEL TRENTINO

También el *grana padano* y el *grana trentino* son quesos DOC, y, por tanto, tienen denominación de origen controlada. El primero sólo puede elaborarse en una comarca relativamente extensa situada casi en su totalidad al norte del Po, aunque por su extremo meridional llega hasta Rávena. Por el contrario, el segundo,









El "grana trentino" (fotografía superior) tiene como sello de calidad un rombo con la palabra *trentino*, distintivo del consorcio regional. Por el contrario, el **"grana padano"** (fotografía inferior) certifica su autenticidad con una hoja de trébol marcada al fuego junto al rombo de la inscripción.

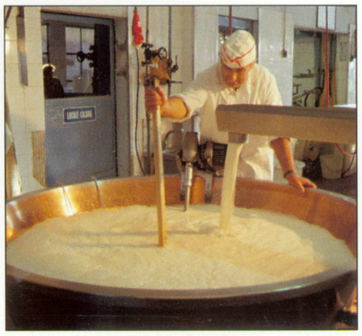
como bien indica su nombre, procede de la provincia de Trento. En ambos casos se trata de quesos de leche de vaca, aunque ninguno de los dos contempla restricciones en relación con la alimentación de las vacas. El *grana* tiene un sabor picante y aromático, y el color de su pasta va del blanquecino al amarillo paja, dependiendo de la estación del año en que haya sido elaborado. El control de calidad de los quesos *grana* corre a cargo de los consorcios.

ELABORACIÓN

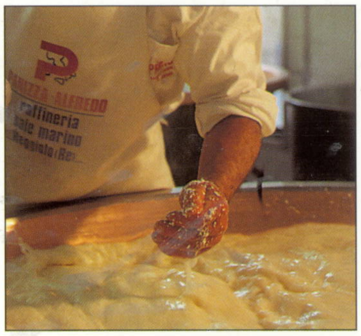
Las fotografías de la derecha muestran las distintas fases de elaboración de un *parmigiano reggiano*. La leche, que ha sido ordeñada por la tarde y ha pasado toda la noche en grandes tanques, llamadas *vasche di riposo*, se desnata parcialmente a la mañana siguiente y se mezcla con leche desnatada.

Con tan sólo un 32% de grasa, el *parmigiano* es un queso relativamente poco graso. Para que se dé la fermentación, se mezcla con la leche suero de producciones anteriores.

A continuación se calienta la leche a 33 °C y se incorpora el cuajo, que espesa la mezcla. Durante todo este tiempo hay que revolver de continuo con una batidora de grandes dimensiones, para así desmenuzar en granos pequeños la masa conocida con el nombre de "cuajada". Esta fase es muy importante, pues cuanto más fino sea el granulado más duro terminará siendo el queso. Tras calentar la cuajada a 55 °C, la masa granulada del queso se deposita en el fondo de la caldera. El resultado se recoge con una pala de madera y se traslada a una tela grande. Se imprime un movimiento en todas direcciones y se forma una bola, que se corta con un cuchillo grande para obtener varias piezas de queso. Con el fin de darle la forma definitiva, se envuelven las diversas piezas en paños, se comprimen con un aro fijo y se cubren con una tabla de madera sobre la que se colocan hasta 25 kg de peso. Este prensado dura unas 20 horas. Cada hora se le da la vuelta al queso, y, pasadas 5 ó 6 horas, se retira el paño. Posteriormente se mantiene el queso en un baño de salmuera durante 20-24 días, según el peso. Para finalizar, los quesos se secan durante unas horas al sol o se mantienen en un lugar caliente antes de ser colocados en estanterías para su curación en salas climatizadas, donde se les da varias veces la vuelta y se limpia con frecuencia su superficie. El proceso de curado de los *grana* dura como mínimo 10 meses, mientras que el del *parmigiano* es de al menos 24 meses. En cualquier caso, el queso de un año de curación se denomina *nuovo*, el de dos años *vecchio*, el de tres *stravecchio* y el de cuatro años en adelante *stravecchione*.

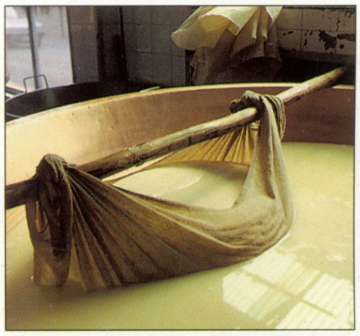


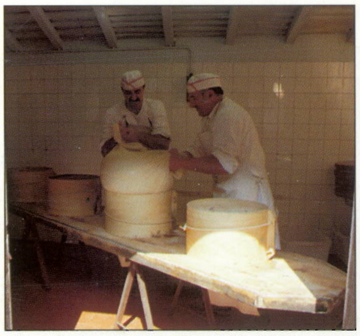


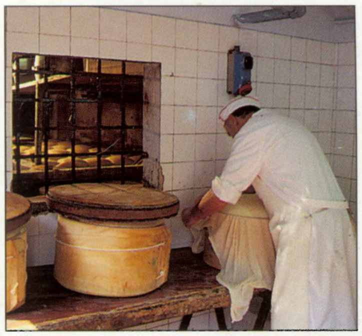




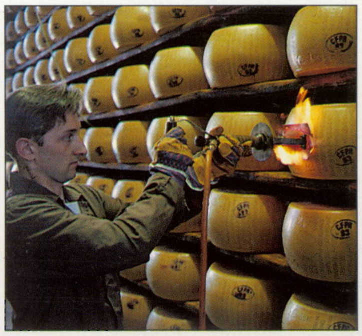


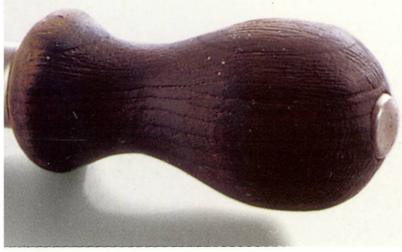




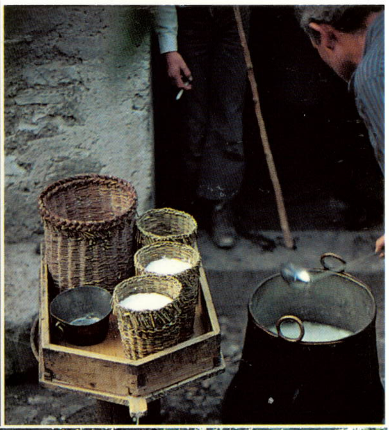














Las ovejas son importantes proveedoras de leche, sobre todo en el sur de Italia, cuyas tierras no permiten la cría de ganado vacuno debido a su pobreza. En muchos casos se ordeñan a mano, siguiendo antiguas costumbres ancestrales, para extraerles la leche con la que se elaboran los quesos de manera tradicional.

"PECORINO ROMANO"

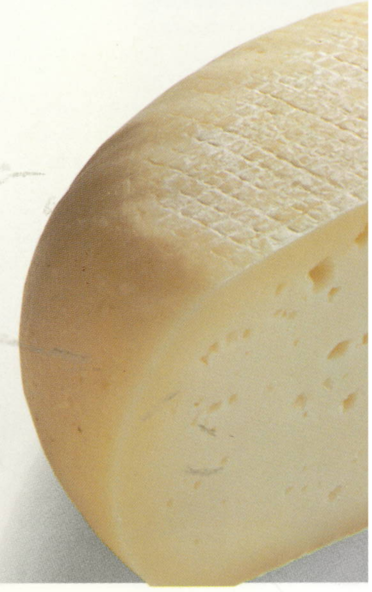
Como su propio nombre indica, este tipo de queso es originario de los alrededores de la capital de Italia, aunque también se elabora en Cerdeña, lo cual tiene su explicación histórica. A principios del siglo XX, determinadas explotaciones romanas de minas de sal, que ya producían queso en el Lacio, crearon algunas queserías en Cerdeña, donde las condiciones de producción eran mucho más favorables. De este modo, se da la curiosa circunstancia de que más de la mitad de la producción de *pecorino romano* procede de Cerdeña. El hecho de que las explotaciones relacionadas con la sal fueran concretamente quienes promoviesen la producción de *pecorino romano* a gran escala, se explica por el propio proceso de elaboración de éste; tras una breve fase de secado, el queso fresco y prensado se lava con salmuera para, a continuación, salarlo; este procedimiento se aplica periódicamente, durante los dos primeros meses de maduración, a todas las piezas. Después, se lava por última vez la corteza con salmuera. Posteriormente los quesos permanecen almacenados, durante seis meses como mínimo, en las estanterías de las salas específicas de maduración, donde la temperatura y la humedad del aire se mantienen constantes, antes de ser puestos a la venta en los mercados. Entonces la pasta de las diversas piezas, que pe-

"Pecorino": queso de leche de oveja

Suele decirse que en Italia hay *mille varianti*, "mil variantes", del queso de oveja conocido con el nombre de *pecorino*. No se trata de ninguna exageración, pues prácticamente en todas las provincias en las que se crían ovejas, como sucede en las regiones más meridionales y en las grandes islas de Sicilia y Cerdeña, se elabora alguna especialidad diferente de este tipo de queso. De ahí que para distinguir entre sí las diversas variedades, incluyan en su denominación una referencia directa a su procedencia; algunas incluso tienen una denominación de origen legalmente reconocida. Sin embargo, un *pecorino* no siempre está elaborado sólo con leche de oveja; algunas variedades admiten también cierta proporción de leche de cabra o de vaca. Asimismo, para cuajar la leche se emplean diversos tipos de "cuajo". Unas veces se recurre al cuajo de ternera, de cordero o de cabrito, y otras, sobre todo en el *pecorino* del Lacio y de Cerdeña, a un extracto de flores de alcachofa. Son los denominados *cacio fiore*. Un caso especial es el *pecorino canestrato*, o "queso de oveja de cesta", en el que la leche cuajada se seca en una *canestra* –tradicionalmente de caña, de plástico en la actualidad–, cuyo entrelazado queda marcado en la corteza. Estos *canestrati* se elaboran sobre todo en Sicilia, aunque también se encuentran en algunas zonas de Cerdeña y en otras regiones del sur de Italia, como en Calabria y en Basilicata.

MADURACIÓN Y SABOR

El destino final del *pecorino* depende del modo de elaboración y de la mezcla de leche, pero sobre todo de su período de maduración. El *pecorino* se comercializa fresco, *pecorino fresco*, o poco maduro, *pecorino semifresco*. Al igual que el *pecorino dolce*, que tiene poca sal, estas variedades son quesos de mesa que apenas si se emplean en la cocina. Las variedades de *pecorino* con más sal pueden consumirse también durante los primeros meses como quesos de mesa suaves, pero cuando con el tiempo su pasta se endurece y se vuelve más picante, se utilizan principalmente como queso rallado, para enriquecer –por ejemplo– los platos de pasta.

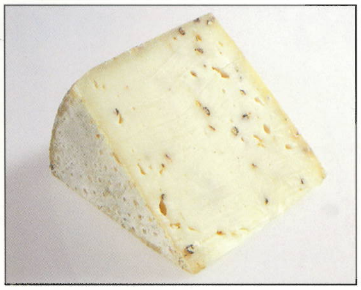




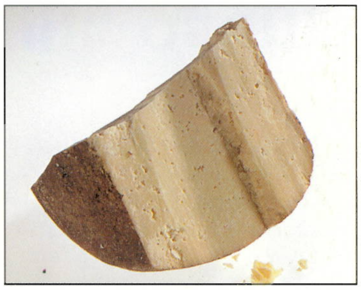
El "pecorino romano" es uno de los quesos italianos con denominación de origen. Se caracteriza por su corteza oscura y por su pasta clara se desmigaja con relativa facilidad y no presenta agujeros. Debe madurar durante 8 meses como mínimo



El nombre de "pecorino toscano" incluye en Toscana quesos bien distintos entre sí. En la fotografía puede verse un queso "semicurado", *semi curato*. Según los entendidos, los mejores son los de las colinas de Pienza, Montalcino y Montepulciano.



El "pecorino pepato" es un *pecorino* con pimienta que, tal como muestra la fotografía, aparece triturada a diferencia de lo que sucede en otros quesos, donde los granos permanecen enteros. En Italia, casi todos los *pecorini* tienen una variedad especiada que presenta estas características.



"Pecorino sardo". Este trozo de queso procede de una pieza madura, presenta una pasta de color un tanto oscuro y tiene un sabor picante. Es más bien duro, por lo que es muy apropiado para rallar como ingrediente de diversas preparaciones.

sarán de 8 a 22 kg, tendrá un color entre blanco y amarillo paja; además su consistencia será sólida, flexible en los quesos grasos y granulada en los poco grasos, y contendrá los minúsculos "cristales" típicos de los quesos curados.

"PECORINO SARDO"

Como su nombre indica, correctamente en este caso, procede de Cerdeña. Debido a su elaboración y sabor se parece al *pecorino romano*, pero las piezas elaboradas son sensiblemente más pequeñas, y sólo pesan entre 1,5 y 4 kg. Se distinguen muy fácil por su borde, que es ligeramente abombado –se conoce como *schiena di mulo*, o "espalda de mulo"–, debido a que durante el proceso de maduración se superponen dos quesos frescos de forma cónica que al final originan un solo queso. El pecorino sardo tiene como mínimo 40% de materia grasa y madura al menos durante 9 meses, incluso más en muchas ocasione



"Pecorino toscano" de dos meses de maduración, fase que se califica con la denominación de *giovane*, "joven".

"PECORINO" DE SICILIA

El queso de oveja más famoso de esta isla es el *pecorino canestrato*, que en las montañas sicilianas todavía sigue elaborándose a mano de manera artesanal. También es un queso con D.O.C. La leche de oveja no desnatada es el único ingrediente de partida, de forma que el queso tiene como mínimo un 40% de materia grasa, aunque por lo general presenta un porcentaje superior. La leche del auténtico *canestrato* siciliano sólo puede cuajarse con cuajo de cordero o de cabrito, y de antiguo le viene la tradición de calentarla en una caldera de cobre puesta al fuego de leña. En cuanto la leche se cuaja, se desmenuza y, como se ha señalado con anterioridad, se pasa a cestas donde se realiza el prensado a mano. Tras un primer secado, los quesos se salan –se calcula una cantidad de sal equivalente al 4-5% del peso del la pieza en cuestión– para su conservación. Un *canestrato* de estas características se puede consumir a los pocos días de elaborado. Por el contrario, para la comercialización como queso de mesa debe haber madurado un mínimo de 4 meses y no estará lo suficientemente duro para ser utilizado como queso rallado hasta pasados 6-8 meses. En Sicilia, el *canestrato* sin más ingredientes se llama *pecorino bianco* o *pecorino calcagno*, a diferencia del *pecorino siciliano pepato* o *canestrato pepato*, cuya pasta presenta granos de pimienta negra añadidos durante el proceso de elaboración. Frente a lo que sucede en los otros *pecorini pepati*, donde los granos de pimienta se distribuyen de manera homogénea por toda la pasta, en el *pecorino siciliano* se agrupan formando una capa, tal como fueron dispuestos al agregar la cuajada a mano en las cestas. El *canestrato* suele elaborarse en grandes piezas, de hasta 20 kg de peso y más, que con su corteza característica son la atracción de algunos puestos de quesos en los mercados sicilianos. El *canestrato* curado tiene un sabor picante y aromático, por lo que en Italia por lo general se utiliza rallado para extenderlo sobre los *risotti* y la *pasta*. Otra variante siciliana del pecorino es el *piacintinu* de Messina, que en ocasiones se le da color con azafrán.



"Pecorino canestrato" de Cerdeña. La corteza de este queso semicurado muestra con claridad las huellas de los mimbres donde se secó. Los rasgos son similares a los del *pecorino canestrato* siciliano.

Puesto de mercado de Palermo, donde se exhibe dos quesos enteros.

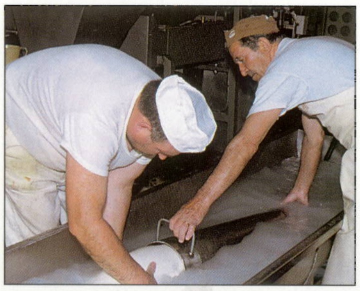


Queso "filata" o de cocción



Los quesos italianos amasados y cocidos se designan con el nombre de *formaggi a pasta filata,* o "quesos de pasta hilada". Los más famosos conocidos son la *mozzarella,* el *caciocavallo* y el *provolone,* de los que por lo general existes diversas variedades. Lo único que comparten es la estructura típica de la pasta; todo lo demás, muestra características que pueden ser muy distintas entre sí. Según sea su clase se comercializan como fres-





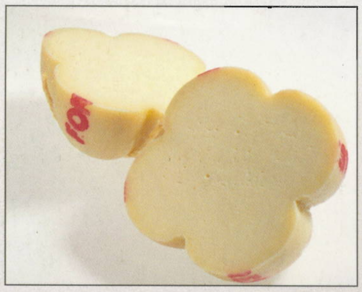




cos o maduros, blandos o duros y ahumados o no ahumados.

ELABORACIÓN DEL "PROVOLONE"

Tal como sucede con otros quesos amasados y cocidos, también en el *provolone* se produce la fusión de los fragmentos de leche cuajada que –inicialmente del tamaño de un cacahuete– forman lo que se llama una "tarta cuajada", que se corta en rodajas gruesas como las que aparecen en la fotografía superior izquierda. Dichas rodajas permanecen superpuestas para su posterior fermentación, hasta que se forma la típica estructura fibrosa de la pasta, que se alcanza cuando, una vez cuajada, unos 10 g de esta masa calentada a 80 °C se puede estirar formando un hilo de más de 1 m de longitud. Cuando esto sucede, la masa cuajada se desmenuza –casi siempre de un modo mecánico–, como se observa en la fotografía inferior izquierda, y se cuece en agua caliente a una temperatura de entre 80 y 95 °C. Se forma entonces una masa compacta, elástica y moldeable. De color blanco, se estira una y otra vez en madejas y se corta en trozos de medidas precisas. La fotografía superior muestra a dos queseros colocando uno de estos trozos en un molde. En cuanto la masa se consolida, se retira el queso del molde, se ata y se pone en salmuera. A continuación, se produce un baño por inmersión en parafina o cera. Fase ésta del trabajo que, por lo general, sólo tiene lugar cuando los quesos se van a consumir en fresco. Normalmente, los *provoloni* de maduración larga no reciben este tratamiento especial. Para su maduración, los quesos se cuelgan con cuerdas de unos bastidores específicos. En cuanto al sabor se distinguen el *provolone dolce,* que es suave y se comercializa y se toma como queso de mesa, muy apreciado tras 2 ó 3 meses de maduración, y el *provolone piccante,* de sabor más intenso. Ahora bien, el aroma del queso no está condicionado tan sólo por su mayor tiempo de maduración (entre 6 y 12 meses), sino que también depende del cuajo de cabrito incorporado al principio a la masa. El *provolone* se elabora con leche de vaca y presenta un índice mínimo de grasa del 44%. Como se observa en la fotografía superior central, puede presentar formas muy diversas. El más conocido es el clásico cono truncado, de 35-45 cm de alto y 4-6 kg de peso. Los quesos más pequeños de la misma forma se venden bajo la denominación de *calabresi* y *silani.* Los italianos hablan de *giganti* para referirse a las piezas cilíndricas de más de 6 kg de peso –excepcionalmente, pueden llegar a pesar más de 50 kg–. También existen piezas cilíndricas de menor peso, que, según el tamaño, se conocen como *pancettoni, pancette* o *salami.* Los *provoloni* de forma cónica se designan con el nombre de *mandarini* o *meloni.* No obstante, los más conocidos son los provoloni en forma de pera y con "cabeza" desprendida; son de menor tamaño y se venden ahumados o sin ahumar.



"Provolone" maduro. Las capas de pasta amasadas para su elaboración, apenas si se notan.



"Provolone" piccante. Este aromático queso, con seis meses de maduración, es muy apreciado para rallar.

"PROVOLA" O "CICILLO"

Se trata de un queso de pasta *filata,* pequeño y de forma esférica, parecido al *provolone,* aunque de maduración más corta y con un mayor contenido de agua. Su elaboración tiene como ingrediente la leche de búfala o de vaca, o, incluso, una mezcla de ambas.

"CACIOCAVALLO"

Este queso de vaca, originario del sur de Italia, tiene un índice de materia grasa de 45-48% y es muy apreciado desde Campania a Sicilia. Como queso de mesa se degusta joven, tras un período de maduración de tan sólo 2 ó 3 meses. Como sucede con el *provolone piccante,* cuando alcanza una maduración de entre 6 y 10 meses se utiliza como queso rallado de mucho sabor. El *caciocavallo* es un queso de *pasta filata* y su elaboración es similar a la del *provolone.* De forma entre esférico y fusiforme, tiene una corteza delgada y dorada. Su interior presenta un color entre blanco y amarillento. El *caciocavallo* se vende por pares, atadas las dos piezas mediante una cuerda. En Sicilia existe una variante de este queso, el *ragusano;* cuadrado, se llama así en honor a la ciudad de Ragusa. Los sicilianos lo utilizan, una vez ha alcanzado la madurez como el *pecorino* o el *parmesano.*

"MOZZARELLA"

Es uno de los quesos de pasta *filata* más prestigiosos de Italia, tal vez el

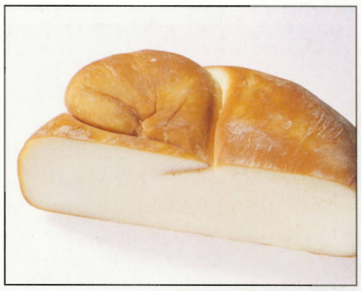




"Mozzarella di bufala". Queso de *pasta filata* de leche de búfala, de sabor suave pero muy marcado.



"Burrata". Especialidad de Apulia, realizado con capas de *pasta filata* entre las que se dispone queso fresco y nata.



"Treccia pugliese affumicata". Esta variedad de *mozzarella* de Apulia es un queso ahumado, sólido y sin una forma definida.

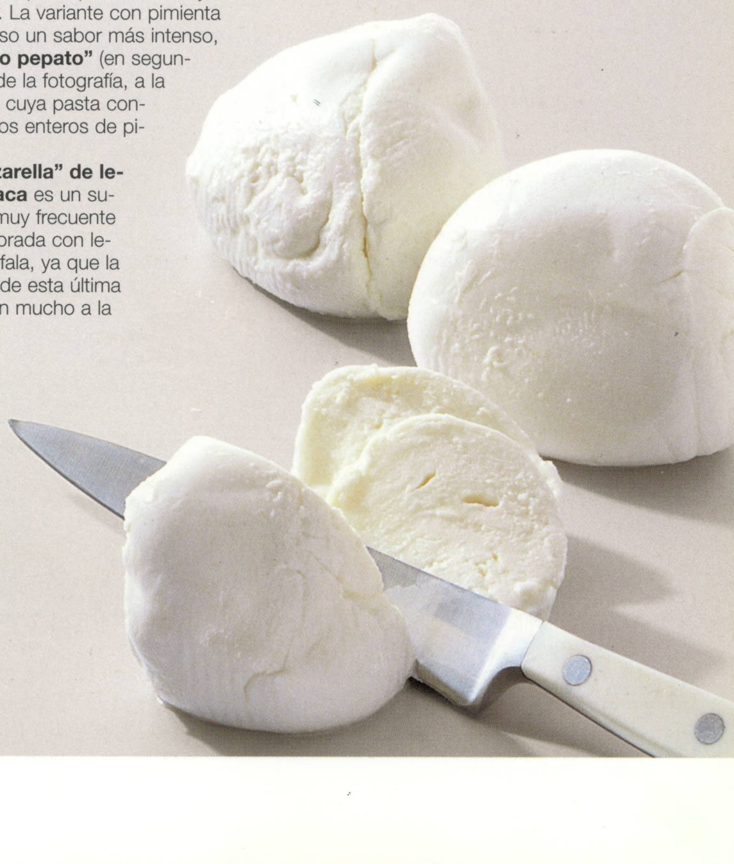
más conocido de todos ellos. Se trata de un queso fresco cuyo nombre deriva del verbo *mozzare*, que significa "cortar", "seccionar", en referencia al corte de los trozos de masa cocida que posteriormente dan lugar a las típicas bolas de *mozzarella*, que se distinguen entre sí por la variedad de su diámetro. El moldeado se efectúa a mano, o, también, mediante proceso mecánico. Elaborado en un principio con leche de búfala como único ingrediente, la *mozzarella* sólo podía adquirirse en un principio en las regiones en que se criaban búfalos, es decir, al sur del Lacio, en Campania y en Molise. Por grandes que sean los rebaños de búfalos allí existentes, su producción de leche resulta a todas luces insuficiente para atender la creciente demanda de *mozzarella di bufala*, a pesar de que es más cara que la *mozzarella* de leche de vaca. Ahora bien, el sobreprecio merece la pena, pues la *mozzarella di bufala* tiene un sabor muy apreciado, agradable, fresco, un poco dulce y delicadamente aromático. Comparada con ella, la *mozzarella* de leche de vaca, también conocida con los nombres de *bocconcino* o *fior di latte*, es de calidad inferior, pues resulta menos aromática. Aunque en apariencia los productos envasados se presenten en forma de bolas de goma blancas y de sabor neutro, existen muchas diferencias de peso. La elaboración de la *mozzarella* es similar a la del *provolone*. Los *curatini* trabajan la leche, sobre todo la de búfala, nada más realizado el ordeño matutino, cuajándola primero y desmenuzándola después en fragmentos del tamaño de una avellana. Tras la cocción y el moldeado, las bolas se mantienen durante 10 minutos en agua fría para que la masa se enfríe y se consolide. Después, se introducen en una solución salina. Hay quien dice que la *mozzarella* de búfala debería tomarse el mismo día de su elaboración, pues es cuando mejor sabe este queso destinado a su consumo en fresco. No obstante, la *mozzarella* puede estar perfectamente dos días en salmuera. Según las regiones, la *mozzarella* se suele presentar en formas diferentes y con nombres diversos, e incluso comercializarse con designaciones suplementarias, como *ciliege*, *nociolini*, *nodini* u *ovaline*. La *scamorza* es un queso de *pasta filata* de los Abruzos; se elabora del mismo modo que la *mozzarella*, es algo más maduro y se consume también ahumado. Los *burrini* o *butirri* son otra variante de la *mozzarella*; su pasta filata incorpora un trozo de mantequilla, de acuerdo con un viejo procedimiento de conservación de esta última en regiones cálidas.



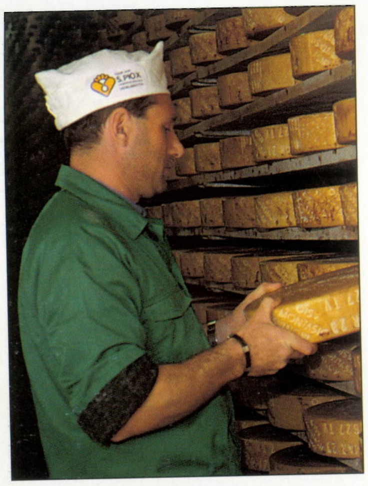


El estiramiento de la pasta en "madejas", *filare* en italiano, dio nombre a esta familia de quesos. Así se consigue una perfecta moldeabilidad de la pasta del queso al cocerla.

El "ragusano", queso siciliano de *pasta filata*, o *caciocavallo*, tras un largo período de maduración se convierte en un queso para rallar muy apreciado. La variante con pimienta tiene incluso un sabor más intenso, **"ragusano pepato"** (en segundo plano de la fotografía, a la izquierda), cuya pasta contiene granos enteros de pimienta.



La "mozzarella" de leche de vaca es un sucedáneo muy frecuente de la elaborada con leche de búfala, ya que la demanda de esta última supera con mucho a la oferta.

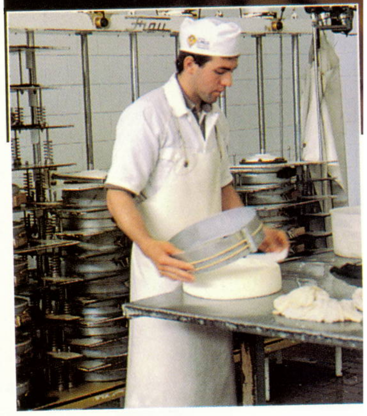


El "asiago" es un queso de corte del Véneto. Presenta diversas variantes, que se distinguen entre sí por su distinto contenido en materia grasa. Se comercializa con un sello de calidad grabado y protegido.

Elaboración del "montasio". La mezcla de leche cuajada y suero pasa a una pileta de preprensado, donde la primera se distribuye de forma uniforme y se elimina el segundo. Tras un ligero prensado se corta en trozos, que se prensan en moldes durante 24 horas. Tras uno o dos días bañados en sal, los quesos inician su maduración a 14-16 °C en el depósito, donde la humedad relativa del aire es de 80-85%.





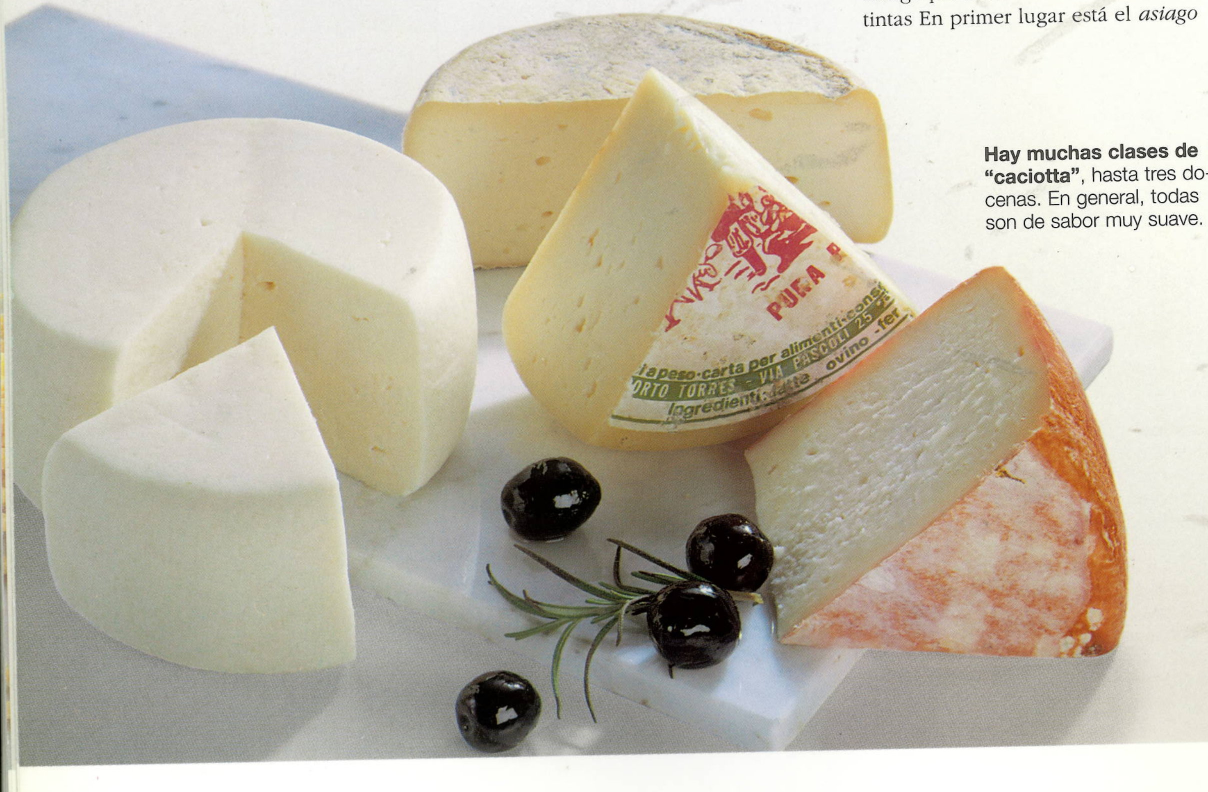


Quesos de corte y semiduros

El grupo de los quesos "de corte", o "semiduros", como también se les conoce, se caracteriza por sus agujeros circulares y por su proporción de masa seca y agua. Concretamente los quesos semiduros contienen menos masa seca, y, por lo tanto, más agua que los duros. Siendo así, su período de maduración es más corto que el de éstos últimos. No obstante, durante su almacenamiento los quesos semiduros pueden convertirse en duros o en extraduros, como sucede con el *pecorino* o con el *asiago*.

"ASIAGO" Y "MONTASIO"

Estos dos quesos de leche de vaca son muy parecidos entre sí, pero mientras el *asiago* es un producto típico del Véneto, el *montasio*, así llamado por la cadena montañosa del mismo nombre que se erige en los Alpes Julianos, se elabora básicamente en las provincias de Udine y Gorizia. En ambos casos la producción corre a cargo de cooperativas. El *asiago* presenta tres variedades distintas En primer lugar está el *asiago d'allevo*, también llamado *d'allievo*, que tiene un índice de materia grasa del 35-40%. Su corteza es rojo amarillenta, en tanto que su pasta es de color paja y está repleta de agujeritos. Con el tiempo se oscurece y adquiere un sabor más intenso. El *asiago piccante* es duro y se utiliza para rallar. Por el contrario el *asiago pressato*, también llamado *pressato* a secas, se consume por lo general fresco, con tan sólo 4 semanas de maduración. Es algo más graso (44%) y más blando, y presenta más agujeros que el anterior. La tercera variante es el *asiago grasso di monte*, que tiene un índice de materia grasa mínimo del 45% y se elabora en los Alpes del Altopiano durante la época estival a partir de leche entera.



Hay muchas clases de "caciotta", hasta tres docenas. En general, todas son de sabor muy suave.

"CACIOTTA"

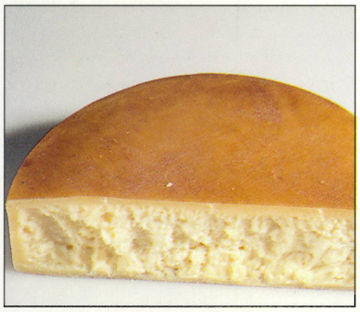
Se designan con el nombre de *caciotta* –palabra derivada de *cacio*, que significa "quesito"– diversos quesos blandos que se distinguen entre sí, tanto por la leche utilizada en su elaboración como por el grado de maduración. Normalmente son quesos de leche de oveja o de vaca, o de una mezcla de ambas, de aspecto redondo y de alrededor de 1 kg de



peso, aunque también pueden elaborarse con leche de cabra. El *caciotta* tiene su ámbito de influencia en el centro de Italia y se elabora en Umbría, en Toscana, en las Marcas y en el Lacio. Por lo general se consume en fresco o muy poco maduro.
En la cocina del norte italiano desempeña un destacado papel el *fontina*, que es un queso originario del valle de Aosta elaborado con leche cruda de vaca y con un 45% de materia grasa; también hay que tener en cuenta su afín el *fontal*, de suave paladar, que armoniza a la perfección con numerosos platos.









"Montasio" fresco (fotografía superior izquierda). Este queso de leche cruda, contiene como mínimo un 40% de materia grasa. Se consume suave, poco maduro, con 4 semanas.
El "montasio mezzano" (fotografía inferior izquierda) se consume semimaduro, tras un período de maduración de 2-4 meses. El de la fotografía tiene 6 meses, y ya puede utilizarse como queso picante para rallar.

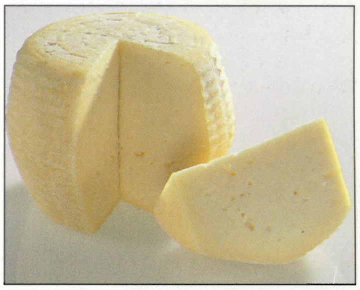
"Fontina" (fotografía superior derecha). En Italia sólo puede llevar esta denominación un queso de leche cruda elaborado en el valle de Aosta. De sabor marcado y suave, es muy apropiado para la cocina debido a que se funde con gran facilidad. **El "fontal"** (fotografía inferior derecha) es un queso de leche pasteurizada que se produce de modo similar al fontina. Queso de masa suave, de pasta entre blanca y amarilla paja y con un mínimo de materia grasa del 45%.

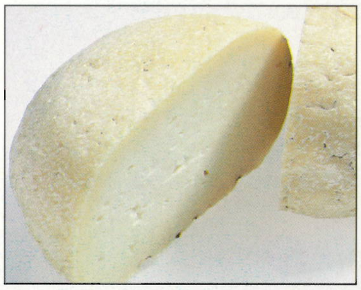
Algunos de los quesos de corte italianos más conocidos (de arriba abajo). **"Taleggio"**, queso del norte de Italia de forma cuadrada; se llama así en honor al valle homónimo situado al norte de Bérgamo. Es tradicional su elaboración con leche cruda de vaca y la maduración durante 40-45 días en las cuevas de los valles de montaña, donde se mantiene a una temperatura de 5-6° C. De sabor penetrante y con un 48% de materia grasa, es uno de los quesos de mayor aceptación que, también, se exporta al extranjero. Entre los quesos más conocidos de Italia está asimismo el **"bel paese"**, "bello país", cuyas especiales características tienen su origen en su pasta blanda, elástica y de color paja. Se presenta en piezas planas de 2 kg y un 50% de materia grasa. De sabor suave y ligeramente ácido, su primer fabricante le impuso el poético nombre que lleva; otros quesos de este mismo grupo se comercializan con la denominación de *itálico*. El **"robiola valsassina"**, del que existe una variedad suave y otra picante, forma también parte del grupo de quesos de corte semiduros de leche de vaca no pasteurizada. El de la fotografía de la derecha es un "tipo dolce", suave, con escasa flora roja. Se elabora sobre todo en la región de Lombardía, pero también en Piamonte. Su variante más pequeña se llama *robiolina*. El **"bambolo"** es un queso elaborado con una mezcla de leche de vaca y de oveja. En su superficie se advierten las marcas del molde con nitidez. En general, tiene un sabor agridulce. De pasta elástica, se comercializa poco maduro y con un ligero moho. El **"marzolino"** es un queso toscano que también se elabora con una mezcla de leche de oveja y de vaca. Se vende en piezas pequeñas de forma redonda, y puede hacerse sólo con leche de oveja. Se caracteriza por su pasta clara, de color paja, cuyos bordes adquieren con el tiempo una tonalidad amarillenta. Es de sabor entre suave y ligeramente picante. La estructura del **"quartirolo"** (fotografía inferior) recuerda al *taleggio*, y, según su maduración, puede tener un sabor ácido o aromático y picante. Es una especialidad de Lombardía. Se elabora con leche cruda de vaca en la zona comprendida entre el lago Como y Milán. Los quesos tienen forma cuadrada, pesan 1,5 kg y se comercializan con distintos grados de maduración. El de la fotografía es todavía joven y presenta una ligera flora en su superficie



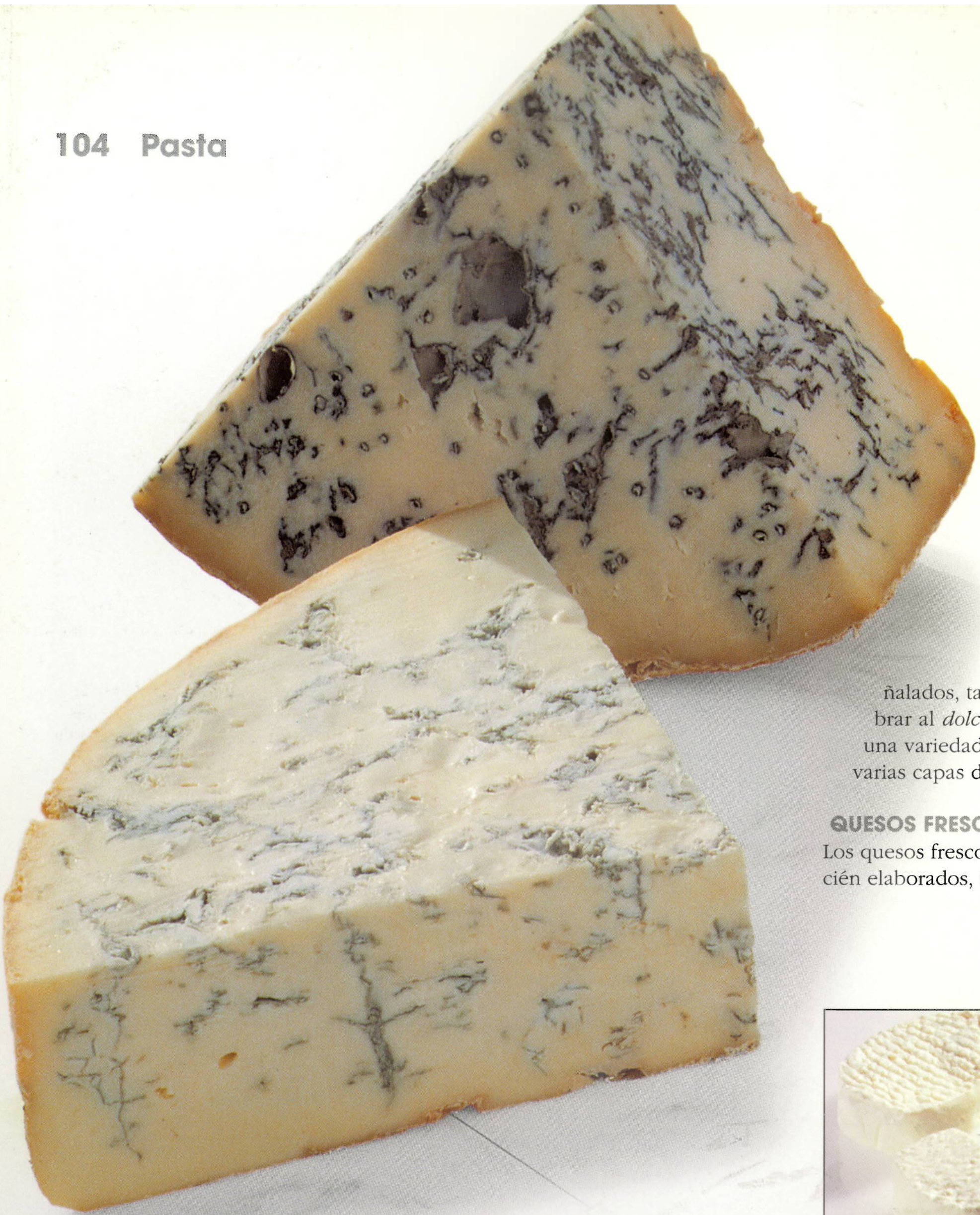








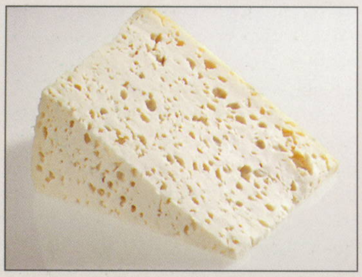




El "gorgonzola" es un clásico entre los quesos azules, conocido internacionalmente. Hay dos tipos: el *gorgonzola dolce* (a la izquierda de la fotografía), que es suave, y el *gorgonzola piccante* (al fondo de la fotografía), de sabor intenso.

Quesos azules y quesos frescos

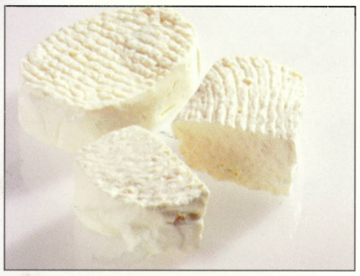
¿Quesos con moho? En esta ocasión no hay motivos para poner mala cara, pues este es un efecto buscado adrede al incorporar directamente a la leche el *Penicillium gorgonzola* durante el proceso de elaboración. Después, los quesos se atraviesan con agujas para que el aire circule por los agujeros abiertos y la formación del moho tenga lugar con la mayor uniformidad posible. Si en un principio los distintos tipos de *gorgonzola* se elaboraban únicamente en Lombardía, en la actualidad su fabricación se ha extendido también a otras regiones como Novara, Vercelli y Pavía. No obstante, para su maduración las piezas ya moldeadas y puestas en salazón se siguen trasladando a las grutas y cuevas de Valvassina. El moho empieza a formarse a los 20-30 días de iniciarse el proceso de maduración, y se requieren otros tantos días para que el *gorgonzola* esté a punto, con su veteado verdiazul de moho y su delicioso sabor picante. Junto a los dos tipos señalados, también hay que nombrar al *dolcelatte*, extrasuave, y una variedad con compuesto de varias capas de *mascarpone*.



El "pan(n)erone" o "pannarone", también llamado *gorgonzola bianco*, es un queso de leche cruda sin moho. Durante su proceso de maduración tiene lugar una fermentación muy fuerte.

QUESOS FRESCOS

Los quesos frescos son productos recién elaborados, no madurados, que presentan pleno sabor en el momento mismo de su elaboración y que se destinan al consumo inmediato. Entre ellos están la *cuajada*, diversas variedades de *ricotta*, el *mascarpone*, también llamado *mascherpone*, y *el robiola*. Con estos nombres se encuentran en el mercado diversos que-







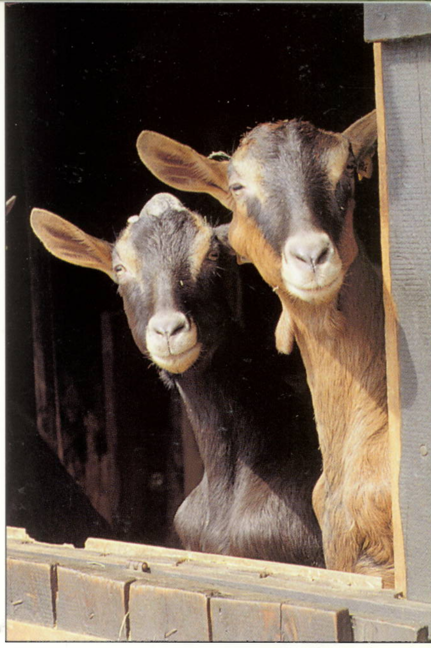


Con el nombre de "formaggini" (fotografía superior), que significa "quesitos", se designan en Italia los quesos de mesa frescos de pasta blanda y elástica. Sometidos a maduración, el proceso les otorga un sabor que va de ácido a suavemente aromático. El **"stracchino"** de la fotografía inferior es un queso fresco de pasta tierna pero consistente, que se comercializa fresco o con dos semanas de maduración. Se elabora en las regiones de Lombardía y Piamonte.

El "robiola osella" (fotografía superior) es un queso piamenontés fresco, cremoso y suave. Tiene un 70% de materia grasa. No obstante, el queso fresco más conocido de Italia es el **"mascarpone"**. Se elabora con nata fresca (fotografía inferior) calentada a 90 °C, que después se cuaja utilizando ácido cítrico u otros ácidos. Por su exquisito sabor y su aroma a leche fresca, es la base perfecta de muchos postres.



Producción de "ricotta" en Emilia Romaña. Se elabora con suero de queso de vaca, al que frecuentemente se le agrega leche de vaca. Calentada a una temperatura de entre 80 y 95 °C, la albúmina se desprende de la mezcla de suero y leche y se recoge en cestitas o tazas, para que escurra y se pueda vender después como requesón.



Las frugales cabras son excelentes productoras de leche. El queso de cabra todavía se elabora a la manera tradicional de manera artesana.

sos frescos redondos, por lo general de tamaño pequeño y sabor cremoso y agridulce.

"RICOTTA"

En realidad, la palabra *ricotta* ("requesón") significa "recocida". Y este es precisamente el principio en que se funda su producción, pues se obtiene calentando el suero sobrante de la elaboración del queso, lo que da lugar a que su albúmina se precipite. Hay un *ricotta* elaborado con suero de leche de oveja, y lo hay también con suero de leche de vaca. El *ricotta di pecora* incluye tres variedades diferentes: el *tipo dolce*, ni salado ni maduro, el *tipo moliterno*, algo más consistente y salado, y el *tipo forte*, originario de Apulia, que conlleva algún tiempo de maduración en recipientes de madera.

QUESO DE CABRA

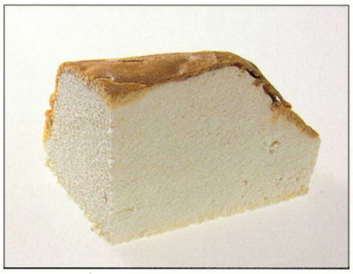
Los "quesos de cabra", o *formaggi caprini*, constituyen una familia singular entre las diversas variedades de quesos italianos, que incluyen, por ejemplo, los pequeños quesos de las montañas piamontesas y el *formagetta* de Liguria. Hay *caprini* consistentes y blandos; también se encuentran en el mercado otras variedades como *caciota, caciotella* y *cacioricotta* de cabra. Algunas de estas variedades se elaboran con la mezcla de diversas leches, por ejemplo de vaca y cabra, o incluso de vaca, de cabra y de oveja. El queso de cabra es típico sobre todo del sur de Italia y de las islas, pero también de zonas cuyas características geográficas y climáticas impiden la cría de ganado de leche. Todavía su elaboración corre a cargo, hoy día, de empresas pequeñas donde los operarios realizan el proceso de manera manual. En general su comercialización no plantea problemas, pues toda la producción diaria se comercializa en el propio entorno. En ocasiones los compradores encargan los quesos con un determinado grado de maduración, desde el fresco hasta el muy aromático y fuerte. En Liguria y Piamonte tienen mucha aceptación los quesos de cabra conservados en vinagre y aceite. Los quesos de cabra más maduros suelen tener una corteza más amarillenta, aunque por dentro son blancos. Como sucede en general con los quesos frescos, también los de cabra se destinan al consumo inmediato. Tienen entre un 45 y 50% de materia grasa.



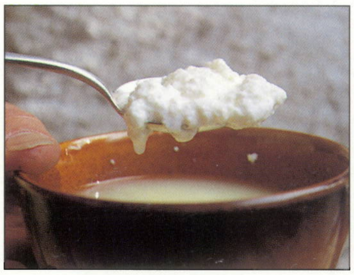


El "ricotta di pecora" (fotografía superior) es un queso fresco elaborado a partir del suero obtenido del queso. El de queso de oveja se caracteriza por su pasta, que es blanquecina, fina y elástica. El **"ricotta di vacca"** o **"ricotta vaccina"** (fotografía inferior) se elabora con suero de queso de vaca, que por lo general se agrega a la leche de vaca. Este queso fresco, que se moldea en cestitas, extiende su consumo por el norte de Italia, en tanto que el de leche de oveja lo hace por el sur del país.





El "ricotta salata" (fotografía superior) es algo más consistente que el *tipo dolce*, pues la precipitación de albúmina de suero tiene lugar a una temperatura más alta. La sal se le añade a la masa cuando está ya en la cestita, y una vez fuera de ella se vuelve a salar otras dos o tres veces. El **"ricotta salata al forno"** (fotografía inferior), originario de Sicilia o Cerdeña, es un *ricotta* salado que, cocido al horno, presenta una corteza marrón; en ocasiones, se ahuma.

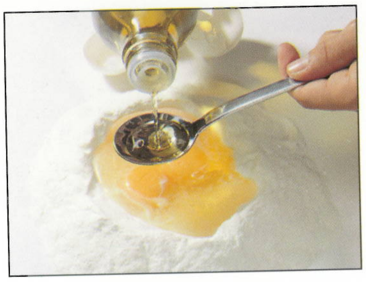


Leche de cabra cuajada y fresca. Aunque no es para todos los paladares, siempre hay incondicionales que la toman como postre condimentada con un poco de sal y extendida sobre un trozo de pan o endulzada con fruta.

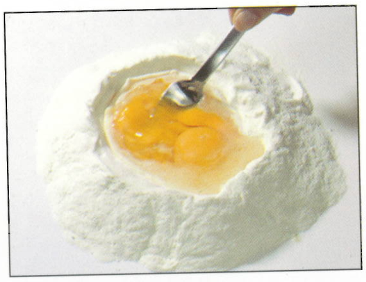
Queso de cabra fresco y cremoso. El de la fotografía tiene un 45% de materia grasa, es un poco salado y su sabor suave y un poco ácido.



Elaboración de pasta fresca:



Tamizar 300 g de harina sobre la superficie de trabajo, hacer un hueco en el centro y poner en él 1/2 cucharadita de sal, 3 huevos y 1 cucharada de aceite de oliva.



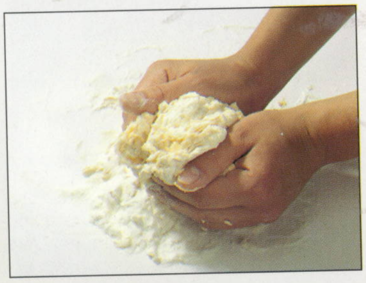
Mezclar los ingredientes en el hueco, revolviendo con una cuchara o un tenedor, y añadir un poco de harina de los bordes.



Continuar revolviendo e incorporar harina de los bordes poco a poco, hasta que se forme en el centro una masa viscosa.



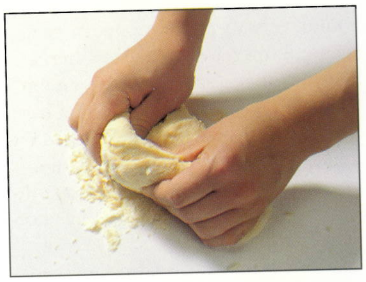
De fuera adentro, amasar con ambas manos mezclando los bordes de harina con la masa viscosa.



Apretar la harina en la masa y, luego, trabajar todo con las manos.



Si la masa está todavía dura y quebradiza, añadir un poco de agua (1 cucharada) para que la harina se incorpore por completo.



Hacer que el agua añadida también se integre, utilizando los pulgares. La masa deberá quedar humedecida de modo uniforme.



En este momento empieza el amasado propiamente dicho. Comprimir la masa con las palmas de las manos, estirándola y uniéndola de nuevo.



Amasar hasta que se forme una masa lisa y sólida. Envolverla en una hoja del film transparente y dejarla que repose durante 1 hora en un lugar frío.

Preparación de un fondo de espinacas:



Triturar en la picadora, poco a poco, 200 g de espinacas limpias. Poner las espinacas trituradas sobre un filtro y exprimirlas con fuerza.



Calentar a 65 °C el zumo de espinacas, y retirar la clorofila que se vaya depositando.

Pasta de elaboración casera

Quien la haya probado alguna vez, siempre querrá comer "pasta fresca". Sencillamente, sabe a gloria. Sin embargo, fuera de Italia no es fácil hacerse con pasta fresca de calidad. Entonces no queda más remedio que hacerla en casa, lo que no resulta difícil siempre que se sigan ciertas normas básicas. Además de utilizar la harina adecuada, decisiva en el resultado final de la pasta, lo único necesario son huevos frescos, sal fina –de no ser así se formarán grumos en la masa– y, para realizar la masa de esta página, una cucharada de aceite de oliva. Con esta receta básica se obtiene una masa que sirve para preparar la mayoría de los diversos tipos de pasta. Todos los ingredientes deben estar a una temperatura adecuada, para así conseguir sin problemas una masa lisa y firme de consistencia uniforme. De ahí la necesidad de retirar los huevos del frigorífico a su debido tiempo. Además, para la elaboración de la pasta es conveniente disponer de una tabla resistente, con un rodillo largo o con una máquina de pasta. En caso de que no haya en la cocina espacio suficiente para poner a secar la pasta ya elaborada, es posible emplear un soporte para pasta italiano o idear un dispositivo casero consistente en colocar dos cucharones o unas varillas entre los respaldos de dos sillas.

ELABORACIÓN DE PASTAS VERDES

Elaborar pastas verdes no es tan sencillo como en un principio parece, pues no se trata de incorporar a la masa una crema de espinacas sin más. Si se hiciera así, la pasta estaría demasiado húmeda y resultaría muy difícil trabajarla. En su lugar, como se observa en la secuencia fotográfica de la página anterior, se prepara un "fondo de espinacas". Se trata de incorporar la clorofila extraída de las espinacas, junto con los huevos, en el hueco practicado en la harina. Los pasos siguientes son similares a los que se siguen para conseguir elaborar la pasta clara.

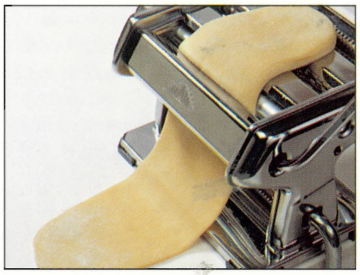
Estiramiento manual de la masa:

Espolvorear de harina la superficie de trabajo y estirar sobre ella la masa; hacerlo de manera alternativa en dos direcciones.



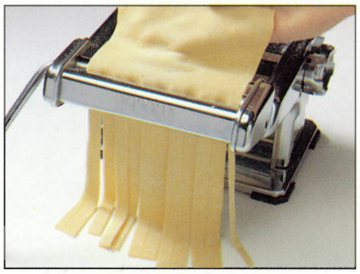
Estiramiento de la masa de forma mecánica:

Pasar varias veces las tiras de masa por la máquina, reduciendo de forma progresiva la distancia de los rodillos hasta lograr el espesor deseado.



Corte de la pasta con máquina:

Utilizando el accesorio correspondiente, cortar las *pappardelle* o las *lasagnette* en cintas de 1,5-2 cm de anchura, espolvorearlas con harina y reservarlas aparte sin que se apelmacen.



Tagliatelle o *fettucine* de 5, 6 y hasta 8 mm de anchura. Si no se van a cocer en el momento de cortarlas, se dejan secar un poco y se reservan de modo que no se apelmacen.

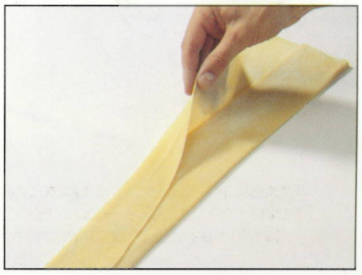


Los *taglioni* o *taglierini* son pastas de tiras muy estrechas. Con el accesorio apropiado, se cortan tiras de 2-3 mm de anchura.

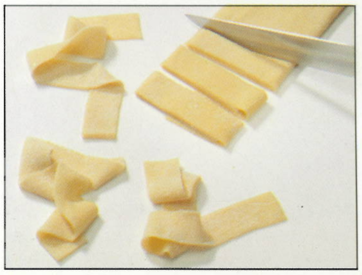


Corte de la pasta a mano:

Para cortar la pasta en cintas de distintos tipos, espolvorear primero la masa de harina y, a continuación, doblarla en tiras de varias capas.



Para las *pappardelle* y *lasagnette*, cortar la masa en tiras de 1,5-2 cm de anchura. Desdoblarlas para que no queden adheridas.



Para las *tagliatelle*, cortar la masa en tiras de 5 mm. Los *fettucini* tienen una anchura de 6-8 mm; también se llaman *fettuci*.



Para las pastas de cinta estrecha, cortar la masa en tiras de 2-3 mm de ancho. No formar con esta masa demasiadas capas, pues se aplastaría.



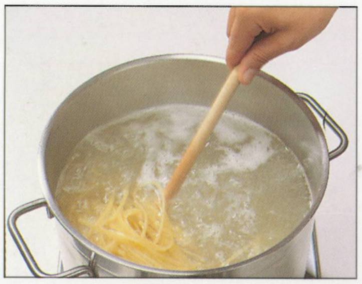


Cocción adecuada de la pasta

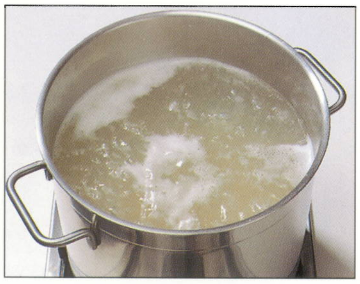






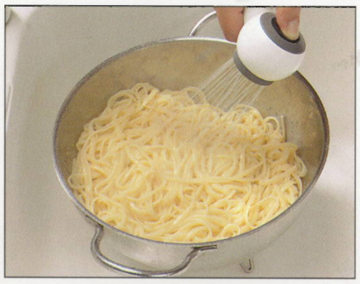


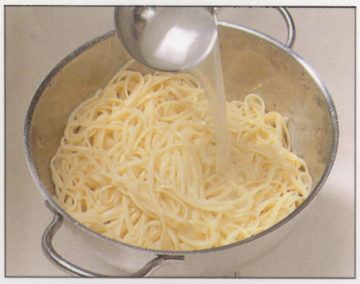












No es cuestión de magia, para cocinar pasta basta con seguir un par de reglas básicas. La primera está relacionada con la cacerola adecuada, que tiene que ser de buena calidad, descansar o ajustar bien sobre el fogón y, sobre todo, ser lo bastante grande, con una altura superior a su diámetro, como para contener todo el agua necesaria. En general se necesita 1 l de agua por cada 100 g de pasta, como mínimo. Todo lo que sea incrementar la cantidad de agua es favorable, ya que, con un tiempo de cocción relativamente corto, la pasta necesita una temperatura constante, que se consigue con más agua. En cuanto a la sal, hay que calcular 10 g, es decir, una cucharadita apenas llena por cada litro de agua. Las cosas son distintas con el aceite de oliva, que sólo en ciertos casos se agrega al agua, por ejemplo, en las láminas de pasta mayores, como las de lasaña; o en las pastas frescas y delgadas, que de otro modo se apelmazarían. Antes de poner la pasta en la cazuela, el agua debe estar hirviendo. Las pastas largas, como los espaguetis, se sumergen en el agua y las cortas se echan en ella. Luego, se revuelve un poco, a ser posible con un tenedor de madera, procurando que la pasta se humedezca bien por todas partes y evitar así que se peguen en su fase inicial. Se tapa la cacerola para que, una vez puesta la pasta, el agua con sal vuelva a hervir cuanto antes. Cuando esto sucede, se aparta la tapa dejando al descubierto una tercera parte de la cazuela con el fin de que el vapor salga, o bien se termina de cocer la pasta con la cacerola destapada, lo que supone la desventaja de un mayor consumo, pero con la ventaja de un mejor control de la cocción. En este momento la superficie del agua debe ondularse ligeramente, pero sin hervir; así la pasta se cuece de manera homogénea a temperatura constante. Aunque la pasta se mueve por sí sola en el agua de la cocción, conviene removerla de vez en cuando con una cuchara o un tenedor de madera a fin de que la cocción sea uniforme. Únicamente probando la pasta se puede comprobar cuándo está "al dente", en su punto preciso. Éste se alcanza cuando está blanda y al mismo tiempo ofrece cierta resistencia a la acción de morderla. Al advertir que así es, se vuelca sobre un colador y se deja que escurra. La pasta puede servirse ya. Si se va a utilizar como guarnición, se enfría de repente con agua fría para cortar el proceso de cocción y eliminar el almidón, que daría lugar a que la pasta se pegase. Antes de servirla, se vuelve a verter sobre ella una pequeña cantidad de agua caliente (de la cocción).



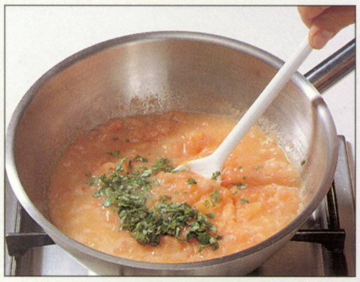
Salsas de tomate

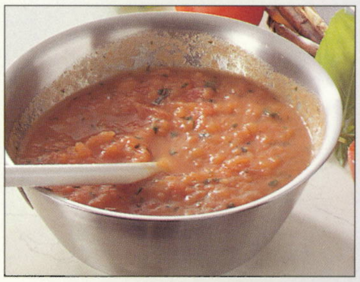
De sabor intenso, el principio y fin de los *sughi* son los tomates aromáticos y madurados recogidos de la propia planta. Sólo ellos aportan el apreciado punto afrutado y dulce. Los mejores son los tomates botella, de forma alargada. Fuera de los meses estivales se recomienda recurrir al tomate de lata italiano; los mejores *pelati* proceden de las comarcas de Nápoles y de Parma. En las dos secuencias fotográficas de esta misma página, se indica la manera de preparar una "salsa fresca de tomate". Sin embargo, sólo en verano debería elaborarse con tomates maduros y aromáticos, pues su aroma destaca sobremanera; además, no debería incluir ni cebolla ni ajo. Si no se dispone de tomates de primera clase, se aconseja recurrir a la segunda variante, que es la "salsa básica de tomate" que recoge las fotografías de la derecha, la *pommarola* en italiano. Reducida a crema, esta salsa básica se utiliza para preparar múltiples *sughi*, y, una vez preparada, se puede conservar varios días en el frigorífico. En Italia buena parte de la cosecha de tomates se destina a la elaboración de este tipo de *sughi*, que primero se embotellan y después se esterilizan, de forma que en invierno se tienen reservas y no hay que renunciar al delicioso sabor del tomate. En efecto, los *sughi* mejores son, sin lugar a dudas, los envasados.

Elaboración de una salsa fresca de tomate:

Cortar en daditos 800 g de tomates maduros y pelados. Lavar 20 hojitas de albahaca, escurrirlas bien y picarlas, aunque no mucho. Derretir en una cacerola 100 g de mantequilla y rehogar los daditos de tomate un poco. Dejar que hierva unos minutos. Sazonar con sal y pimienta recién molida. Al final, revolver la mezcla de albahaca fresca y servir el *sugo* de inmediato. También se puede preparar la salsa con aceite de oliva en vez de con mantequilla.





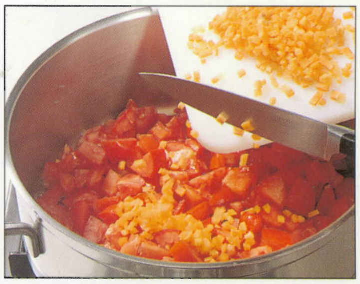




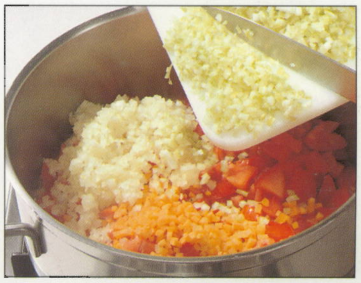
Preparación de la salsa de tomate básica:



Lavar y quitar el rabillo a 800 g de tomates maduros. Con un cuchillo bien afilado, partirlos primero a la mitad, en cuartos después y, finalmente, en trozos pequeños.



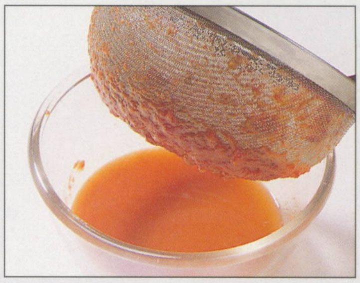
Incorporar a la cacerola 50 g de zanahoria limpia y picada. Es muy importante que el tomate ocupe el fondo, pues desprende agua.



Agregar 100 g de cebolla picada y 100 g de apio picado. Tapar la cacerola y dejar que hierva todo 40 minutos a fuego medio.



Disponer la mezcla de verduras sobre un colador de malla amplia, y pasarla ayudándose de una cuchara.



Al principio tendrá una consistencia líquida, por lo que la crema de tomate que haya quedado en el colador se añade a la salsa.



Calentar y sazonar con una cucharadita de sal y pimienta molida. Incorporar 4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra. Revolver al tiempo que se aporta una cucharada de albahaca picada.


ZANUSSI

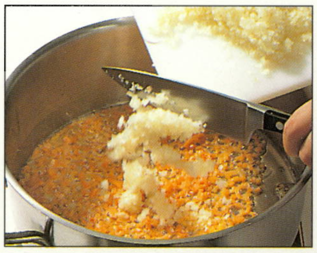
Salsa boloñesa

EL *RAGÙ BOLOGNESE* ES UNA DE LAS SALSAS DE CARNE MÁS CONOCIDAS Y, TAL VEZ, FAMOSAS DE ITALIA PARA ACOMPAÑAR PASTAS.

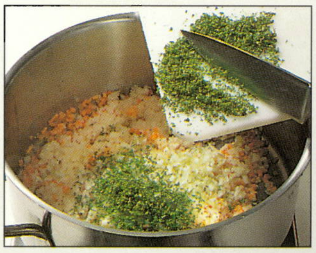
El *ragù bolognese* de Gigina, en Via Stendhal 1, es extraordinario. Lo preparan diariamente en grandes cacerolas, esmerándose en que adquiera su sabor característico. La calidad de sus ingredientes es primordial, comenzando por la selección de la carne,. Siempre se compra por trozos y se pica en casa. La utilización de más o menos carne de vaca o de cerdo, o la incorporación de carne de cordero, quedan al capricho del gusto personal, al igual que el acompañamiento de 100 ml de vino tinto. Lo único realmente importante es que la salsa se vaya haciendo de manera lenta, para que los sabores se mezclen bien entre sí.

200 g de zanahoria, 160 g de apio, 200 g de cebolla
2 dientes de ajo, 200 g de jamón de Parma en un trozo
800 g de tomate fresco, 800 g de tomate de lata (pelati)
300 g de carne de vaca, 200 g de carne de cerdo (de espalda)
4 cucharadas de aceite de oliva, 4 cucharadas de perejil picado
80 g de mantequilla, 6 cucharadas de puré de tomate
1/2 l de caldo de carne, 1 cucharadita de sal
pimienta recién molida, 1/2 cucharadita de azúcar al gusto

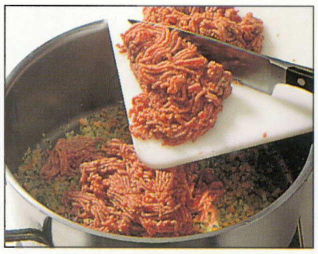
Pelar las zanahorias, limpiar el apio y partir ambos ingredientes en daditos. Pelar la cebolla y el ajo y picarlos fino. Cortar el jamón de Parma en daditos. Blanquear los tomates frescos, pelarlos, quitarles el rabillo y las semillas y partir la carne en dados. Trocear los *pelati*, recoger el jugo y reservarlo. Pasar por la picadora la carne de vaca y de cerdo. Calentar el aceite, rehogar la zanahoria y proseguir como se indica en las secuencias fotográficas de abajo y de la derecha.



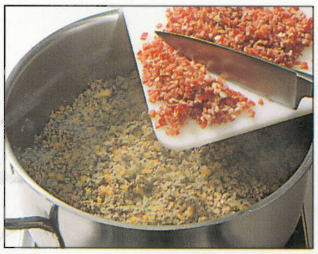
Agregar la cebolla y el ajo a la zanahoria. Rehogar todo removiendo.



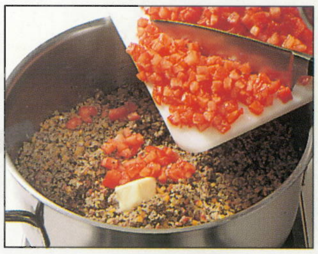
Incorporar el apio y, a continuación, el perejil picado. Rehogar todo durante unos minutos.



Añadir las dos clases de carne picada; sofreír, sin dejar de revolver, hasta que se deshaga en migas.



Incorporar los dados de jamón a la mezcla de carne y verduras y freír todo conjuntamente sin dejar de revolver.



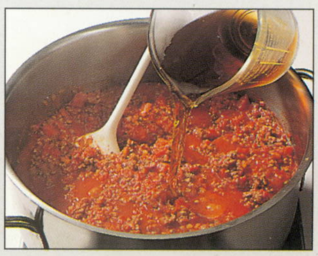
Agregar la mitad de la mantequilla y, después, los tomates frescos troceados.



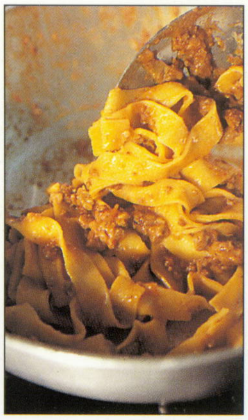
Añadir el tomate colado, mezclar todo a fondo y hacer que hierva con suavidad, sin tapar la cacerola.



Echar el puré de tomate a cucharadas, mezclar todo con esmero y dejar que hierva un poco.



Verter el caldo de carne, sazonar y estofar a fuego lento durante 1 hora sin que la tapa cubra por completo la cacerola.



Las "tagliatelle" frescas caseras se sirven en Bolonia con el ragù, aunque en otras partes éste suele acompañar a los espaguetis.



Pesto y Cía.

EL PUNTO PICANTE DEL PESTO SE DEBE UNAS VECES A LAS HIERBAS AROMÁTICAS Y A LAS ACEITUNAS, Y, OTRAS, AL QUESO.

Más que de salsas propiamente dichas, se trata de pastas condimentadas que se emplean en frío. Pueden llegar a ser tan compactas que, en ciertas circunstancias, el agua de la cocción y la pasta es preciso removerlas con una cuchara para conseguir la consistencia propia de la salsa. Este capítulo incluye una especialidad ligur cuya fama ha sobrepasado los límites regionales para hacerse internacional: *pesto alla genovese.*

PESTO

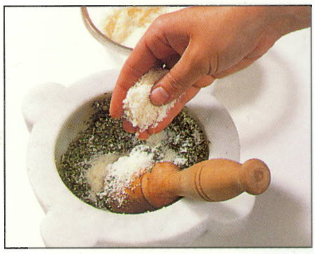
El intenso sabor de esta pasta se debe a la gran cantidad de albahaca que contiene, pero también del ajo, del excelente aceite de oliva ligur y del fuerte queso duro. Si se desea conservar el pesto, hay que prescindir en un principio del queso rallado, que sólo se añadirá a la pasta poco antes de servirla para su consumo.

4 dientes de ajo pelados, 50 g de piñones
120 g de hojas de albahaca fresca cortadas en tiras finas
50 g de pecorino recién rallado
80 g de parmesano recién rallado
pimienta, sal al gusto
125-150 ml de aceite de oliva virgen extra

Preparación del pesto:



Machacar en el mortero los ajos picados y los piñones. Agregar la albahaca y triturar todo.



Incorporar poco a poco el queso rallado, mezclando bien cada porción. Si fuera necesario, sazonar con pimienta y sal.



Dejar que el aceite de oliva caiga en forma de hilo, como se hace con la mayonesa, y mezclar todo bien con las verduras.

PASTA DE ACEITUNAS

Esta pasta de aceitunas se conoce en Provenza con el nombre de *tapenade*, y, además de ser una deliciosa salsa para acompañar los platos de pasta, preparada más espesa se utiliza como sabroso condimento para untar tostadas de pan. Para la preparación de esta aromática salsa, una de las más apreciadas de la región mediterránea, no se necesitan muchos ingredientes: basta con unos dientes de ajo y unos filetes de boquerón. Eso sí, hay que tener un poco de paciencia para preparar el aceite de ajo, pues tiene que enfriarse antes de seguir trabajando con él.

3 dientes de ajo
1/8 l de aceite de oliva
100 g de aceitunas negras
2 filetes de sardina, sal
pimienta recién molida

SALSA MORNAY

Al gratinar la salsa, la capa de besamel, junto con el queso fundido en la superficie del plato, da lugar a una delicada costra dorada. Si en vez de extender por separado el queso se funde directamente en la besamel, se obtiene una salsa mornay que debe su sabor al queso; en este caso, al *fontina* y al *parmesano*. No obstante, es posible emplear una sola clase, siempre que no sea un queso extraduro, como el *parmesano*, pues al tener aportar demasiado sabor y ser poco graso, la salsa carecería de la cremosidad que se espera de ella.

Para la besamel:
25 g de mantequilla
30 g de harina
1/2 l de leche
pimienta blanca, sal
nuez moscada recién rallada
1 yema, 100 ml de nata
Además:
10 g de parmesano *recién rallado*
10 g de fontina *recién rallado*
1-2 cucharadas de nata batida

Preparación de la pasta de aceitunas:



En la mitad del aceite, rehogar la mitad de los ajos picados muy fino. Pasar el aceite por un colador y dejar que enfríe.



Quitar el hueso a las aceitunas y picarlas. Cortar los boquerones en trozos muy pequeños. Previa incorporación del aceite restante, reducir todo a una pasta fina en el mortero.

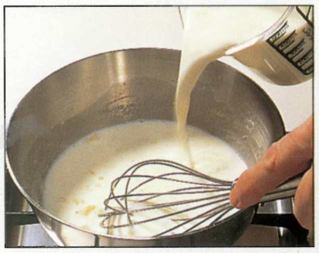


Incorporar, poco a poco, el aceite de ajo a la mezcla de aceitunas y boquerones. Sazonar la pasta con sal y pimienta.

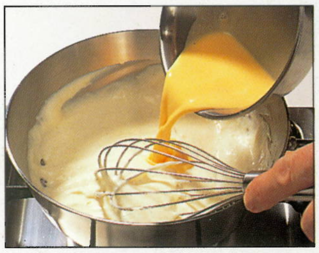
Preparación de la salsa "mornay":



Derretir la mantequilla en una cacerola y rehogar la harina 1-2 minutos, removiéndola sin parar evitando que se dore.



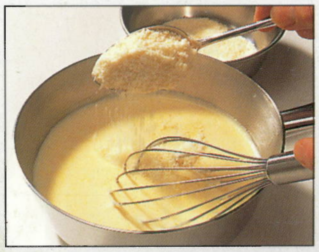
Verter la leche y batirla con la mezcla de harina y mantequilla. Sazonar y hervir todo 20 minutos.



Batir la yema y la nata. Retirar la cacerola del fuego y espesar la salsa con la mezcla.

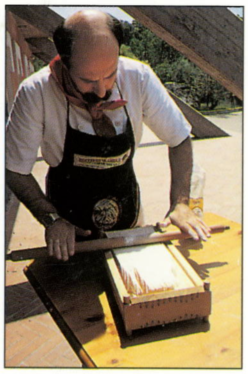


Hervir la salsa a fuego vivo, pasarla por un colador y volver a calentarla.



Fundir el *parmesano* y el *fontina* en la salsa, sin dejar de batir. Al final, incorporar la nata.





La **"chitarra"** es un marco de madera que, tensado con alambres, recuerda a una guitarra. Sobre estos alambres se dispone extendida una lámina de masa y, luego, se pasa por encima un rodillo de madera.

Platos sencillos de pasta con tocino

SIN GRANDES ESFUERZOS, SE PUEDE CONSEGUIR DAR MUCHO SABOR A LA PASTA CON PANCETA SECADA AL AIRE Y CON UN POCO DE QUESO DE AROMA INTENSO

Pasta, panceta y *parmesano* son tres productos que combinan bien, incluso desde el punto de vista fonético. Para obtener los mejores resultados, la pasta debe ser de elaboración casera, el *parmesano* o el *pecorino* estar recién rallados y a la hora de la compra hay que procurar hacerse con un auténtico tocino italiano secado al aire libre.

SPAGHETTI ALLA CHITARRA

Estos espaguetis, de sección cuadrada, se fabrican con una cortadora especial llamada *chitarra*, que da su nombre al plato. Si no se dispone de una y se quiere preparar este tipo de espaguetis frescos, se puede utilizar el cuchillo. Incluso para las máquinas de pasta existen los accesorios para realizar esta labor. No obstante en el mercado hay *spaghetti alla chitarra* secos.

400 g de spaghetti alla chitarra*, sal*
Para la salsa:
1 kg de tomates maduros, sal
200 g de panceta, 40 g de cebolla
4 cucharadas de aceite de oliva
pimienta recién molida
Además:
100 g de pecorino *recién rallado*
30 g de hojitas de albahaca



La panceta y el tomate son los ingredientes que marcan la pauta en este sencillo plato de pasta que, preparado con espaguetis de elaboración casera, resulta delicioso. Se complementa con un *pecorino* de sabor intenso y con unas hojitas de albahaca.

Para la salsa, blanquear los tomates en agua con sal hirviendo, enfriarlos de repente y pelarlos. Retirarles las semillas y el rabillo y cortarlos en forma de daditos. Cortar la panceta primero en lonchas y, después, en tiras cortas. Pelar la cebolla y hacer aros con ella.

En una cacerola, calentar el aceite de oliva y rehogar los dados de tocino y los aros de cebolla hasta dorarse ligeramente. Agregar los dados de tomate. Reducir el calor y hervir todo durante 15 minutos con la cacerola tapada. Retirar la tapa y hervir la salsa 45 minutos más. Sazonar con sal y pimienta.

Cocer "al dente" los espaguetis, durante 8-10 minutos, en agua con sal hirviendo. Quitarles el agua y mezclarlos de seguido con parte de la salsa. Servir la pasta en platos calientes y aderezarla con el resto de la salsa. Distribuir por encima el *pecorino* rallado y presentarla a la mesa decorada con unas hojitas de albahaca.

SPAGHETTI ALLA CARBONARA

Existen diversas versiones acerca del creador de este plato de pasta, que tradicionalmente se prepara con espaguetis, tocino y salsa de queso y huevos batidos. Algunos hablan de "pasta a la manera de los carboneros", mientras que un investigador italiano sitúa la aparición de esta especialidad al término de la Segunda Guerra Mundial.

Según su teoría, soldados norteamericanos estacionados en Roma hicieron amistad con algunos italianos, ante los que se presentaron con huevos y tocino pidiéndoles que les preparasen algún plato con ello. Así se explicaría por qué en la preparación de estos espaguetis se utiliza, excepcionalmente, tocino ahumado.

De todos modos, la unanimidad es total en cuanto a que esta forma de preparar los espaguetis es una especialidad romana. En cualquier caso, lo cierto es que resultan un plato ciertamente delicioso. Los romanos utilizan beicon, o mejor, por ser más suave, *guanciale*, que es una carrillera de cerdo adobada y en ocasiones ahumada un poco. Obviamente, también puede recurrirse a la panceta. Cada uno debe decidir por su cuenta qué es lo que más se adapta a su gusto personal.

Lo único que importa es batir los huevos con el queso y sazonarlos bien con pimienta para que, en el momento oportuno, acompañar a los espaguetis recién cocidos sin que hayan tenido el tiempo necesario de enfriarse. En efecto, una vez cocidos los espaguetis, hay que actuar con la mayor rapidez posible.

400 g de espaguetis
180 g de panceta
1 diente de ajo
4 huevos
2 cucharadas de aceite de oliva
80 g de parmesano recién rallado
sal a discreción, pimienta recién molida
2 cucharadas de perejil picado a discreción

Cortar la panceta en daditos. Con la hoja del cuchillo, aplastar un poco los ajos sin pelar de forma que la piel salte y continuar como se indica en la secuencia fotográfica de esta misma página.

Mientras tanto, poner a hervir agua con un poco de sal en una cacerola grande, incorporar los espaguetis y cocerlos "al dente" durante 8-10 minutos. Retirarles el agua y dejarlos escurrir sobre un colador. Preparar el plato tal y como se indica en la tercera fotografía.

Tras la incorporación de los huevos, servir de inmediato los *spaghetti alla carbonara* en platos calientes.



Calentar en una cacerola el aceite de oliva y rehogar la panceta y el ajo hasta que la primera esté bien frita.



Batir con energía los huevos y el queso en una fuente grande. Sazonar con sal y pimienta.



Mezclar los espaguetis con el tocino y, si se desea, con el perejil. Retirar la cacerola del fuego, verter encima la masa de huevos y revolver el conjunto a fondo.

Picante y bien condimentada

TODO ES CUESTIÓN DE MEDIDA: LA CANTIDAD DE *PEPERONCINI* DETERMINA EL SABOR SUAVE O RABIOSAMENTE PICANTE DE LA PASTA.

Las tres recetas siguientes, todas ellas de preparación sencilla y rápida, demuestran que, bien elaborados, hasta los platos realizados con los ingredientes más sencillos resultan excelentes.

PENNE ALL'ARRABIATA (MUY PICANTE)

100 g de panceta
500 g de tomates maduros
2 dientes de ajo
10 g de mantequilla, 70 g de cebolla
2 peperoncini *rojos, sal*
pimienta blanca recién molida
400 g de penne *(macarrones) rigate*
1 ramito de perejil liso cortado en tiras finas
50 g de parmesano *recién rallado*

Cortar la panceta en tiras finas. Blanquear los tomates, pelarlos, trocearlos y poner su carne sobre un colador. Pelar los ajos y cortarlos en rodajas finas. Poner a hervir abundante agua con sal en una cacerola grande y cocer la pasta "al dente" durante 8 minutos. Mientras tanto, preparar la salsa; para ello, derretir la mantequilla en una sartén y rehogar la cebolla, el ajo y los peperoncini enteros. Incorporar el tomate colado revolviendo, dejar que hierva todo a fuego lento y salpimentar. Quitar el agua a la pasta, mezclarla con la salsa y retirar los *peperoncini*. Servir las *penne* tras haber espolvoreado de parmesano y perejil.

SPAGHETTI CON AGLIO, OLIO E PEPERONCINO

En cuanto a picante, los "espaguetis con ajo, aceite y *peperoncini*" resultan más bien inocuos. Para hacerla rabiosamente picante, basta con aumentar el número de *peperoncini*.

500 g de espaguetis
3 dientes de ajo, 1 cucharada de perejil liso
60 ml de aceite de oliva
1 peperoncino *seco, sal*
pimienta blanca recién molida
parmesano al gusto

En abundante agua con sal hirviendo, cocer los espaguetis "al dente" durante 8-10 minutos. Mientras tanto, pelar los ajos y partirlos a la mitad. Picar el perejil. Calentar el aceite en una sartén grande y rehogar, a fuego lento, el ajo y el *peperoncini*. Quitar el agua a los espaguetis y dejarlos escurrir bien. Retirar del aceite el ajo y el *peperoncino*, y espolvorear de perejil los espaguetis. extender el perejil y mezclarlo con los espaguetis.





Picante, más picante... rabiosamente picante. Tanto si se trata de *penne all'arrabiata* (parte superior de la fotografía) como de *spaghetti con aglio e olio* (parte inferior), sin los pequeños *peperoncini* rojos no hay nada que hacer.



Revolver a fondo los espaguetis y salpimentarlos. Servirlos en platos calientes, decorar con el ajo y el *peperoncini* y agregar un poco de *parmesano* recién rallado al gusto. Llevar el plato a la mesa de inmediato.

SPAGHETTINI CON SALSA DE ALCAPARRAS

El peculiar sabor de las alcaparras combina perfectamente con el ajo y el aceite. Estos tres ingredientes del sur de Italia son esenciales en esta salsa mediterránea, que admite un punto de picante.

40 g de alcaparras en sal
80 g de aceitunas negras
2 dientes de ajo, 30 g de chalotas
12 filetes de boquerón en salazón
500 g de tomates botella
2 peperoncini *rojos grandes*
6 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal, 400 g de spaghettini
Además:
60 g de pecorino curado recién rallado

Poner las alcaparras sobre un colador y espolvorear de sal. Deshuesar las aceitunas y picarlas muy fino junto con las alcaparras. Pelar el ajo y la chalota y picarlos bien. Mantener en agua los filetes de boquerón y cortarlos en trocitos. Blanquear los tomates, pelarlos, quitarles el rabillo y las semillas y cortar su carne en daditos. Tras retirar el rabillo, las semillas y las membranas a los *peperoncini*, picarlos fino.

Calentar el aceite de oliva en una sartén y rehogar el ajo y la chalota sin que lleguen a adquirir color. Agregar las alcaparras, las aceitunas y los boquerones y rehogarlo en conjunto sin dejar de remover. Incorporar el tomate y los *peperoncini* y rehogar todo 15 minutos más.

Mientras tanto, cocer los *spaghettini* "al dente" en agua hirviendo con un poco de sal. Quitarles el agua, dejarlos escurrir y mezclarlos con la salsa. Servirlos en platos calientes, repartir el *pecorino* rallado sobre los *spaghettini* y presentar los platos en la mesa de seguido.

Sólo las alcaparras saladas sirven para preparar salsa, pues las encurtidas desvirtuarían por completo las características de este plato.



"Garganelli in brodo"

ESTA PASTA SE SIRVE CON *RIGAGLIE*, ES DECIR, CON UN RAGÚ DE MENUDILLOS DE PINTADA O DE POLLO.

En el "Palazzo Tesorieri", de Bagnacavallo, todos los ingredientes se preparan en el momento, algo absolutamente necesario para elaborar este sencillo y a la vez refinado plato. Se trata ante todo de un sustancioso caldo de gallina, que debe hervir durante un largo período de unas dos horas y media para que aporte todo su sabor. De él depende el éxito del plato. Hay que contar después con los *garganelli*, o pastas frescas en forma de tubo, que se obtienen enrollando láminas cuadradas de masa. También se necesita, entre otras cosas, un ragú de menudillos de pintada; los utilizados en Italia son: corazón, hígado y estómago. No obstante, los detractores de los menudillos pueden preparar el ragú con carne picada de pintada o de pollo. Disponiendo de tiempo y siguiendo el ejemplo propuesto, es posible preparar un plato de pasta ligero, digestivo y excelente que bien merece la pena.

Para el caldo de gallina:
1 gallina para sopa de 1,2 kg
500 g de hueso de ternera partido
10 granos de pimienta
1 diente de ajo pelado y aplastado
1 cebolla pequeña con 2 clavos pinchados
Para el *bouquet garni*:
50 g de zanahoria
50 g de puerro, 40 g de apio
1 hoja de laurel
1 rama de tomillo
3 tallos de perejil
Para la masa de la pasta:
300 g de harina de trigo tipo 405
2 huevos, 4 yemas
1/3 de cucharadita de sal
Para el ragú de pintada:
200 g de hígado, corazón y estómago de pintada
60 g de cebolla, 1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta recién molida
80 ml de vino blanco

Bajo un chorro de agua fría, limpiar bien la gallina por dentro y por fuera. Partirla en cuatro trozos. Poner la gallina y los huesos de ternera en una olla y cubrirlos con agua caliente. Hervir y retirar la espuma que se vaya formando. Quitar el agua, rociar la gallina con agua fría y lavar los huesos de ternera con agua caliente. Cubrirlos

con agua, volver a hervir y retirar una vez más la espuma de la superficie.

Tras el segundo espumado, poner a hervir la gallina con 1 l de agua y mantenerla a fuego lento por debajo del punto de ebullición. Pasada hora y media, incorporar el *bouquet garni* y las especias; y, si fuera necesario, añadir un poco de agua.

Tras una hora más de cocción, sacar los cuartos de gallina –reservar la carne para otros usos–, pasar el caldo a una cacerola a través del chino recubierto con un paño y dejar que enfríe. Apartar con la espumadera la grasa de la superficie del caldo frío y desecharla.

Mientras tanto, preparar la masa de los *garganelli*. Tamizar la harina sobre la superficie de trabajo y hacer un hueco en el centro. Dejar caer en él los huevos, las yemas y la sal. Mezclar todo bien revolviendo e incorporando la harina de los bordes. Amasar todo hasta lograr una masa homogénea, envolver ésta en film transparente y dejarla que repose 1 hora en frío. Elaborar los *garganelli*, según se indica en las cuatro primeras fotografías de la secuencia. Antes de cocerlos, dejar que se sequen ligeramente.

Para el ragú, retirar la grasa y los nervios a los menudillos de pintada, lavarlos, secarlos con un paño y picarlos. Pelar y picar la cebolla. Hacer lo mismo con el ajo.

Mientras tanto, calentar de nuevo el caldo de gallina desgrasado. Poner a hervir en otra cacerola suficiente agua con sal. Cocer "al dente" los *garganelli*, quitarles el agua y dejarlos escurrir.

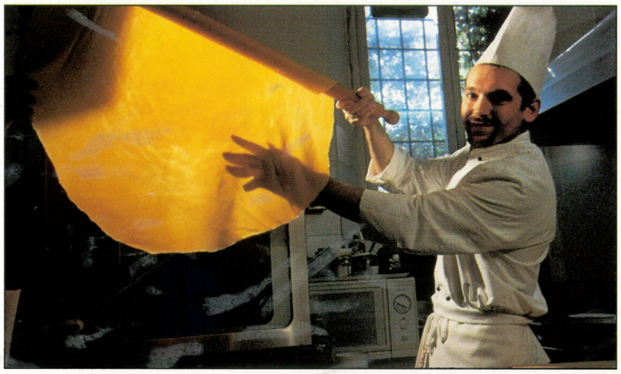
Preparación del ragú. Para ello, calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla y el ajo sin que lleguen a adquirir color. Agregar los menudillos de pintada y sofreírlos 1-2 minutos. Cortar con el vino blanco, dejar que hierva 1 minuto más y salpimentar.

Presentar los *garganelli* en el caldo de gallina tal como se indica en la última fotografía de la derecha. Para ello, servir el caldo en platos hondos calientes, agregar los *garganelli*, repartir por encima 2 cucharadas de ragú de pintada y presentar a la mesa al instante.

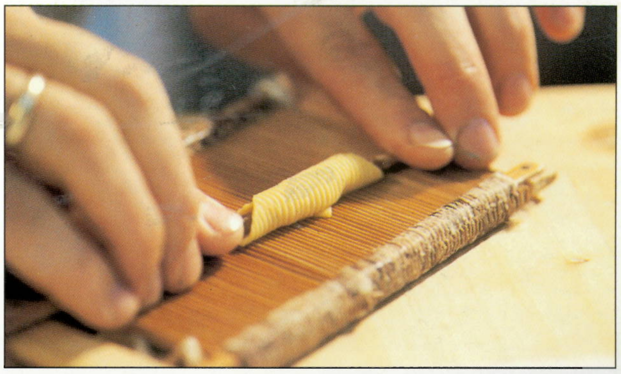




Estirar la masa de los *garganelli* utilizando un rodillo largo.



Formar con la masa una lámina muy fina; a continuación, cortar cuadrados de 6 cm de lado.



Arrollarlos alrededor de un rodillo de 5 mm de diámetro y pasarlos por una tabla estriada.



Retirar con cuidado el rodillo sin comprimir los *garganelli*.



Los *garganelli* se sirven con un poco de ragú en caldo de pintada caliente.

Con calabaza y calabacín

CON ESTOS INGREDIENTES, TANTO LOS ESPAGUETIS NEGROS "ALLA CHITARRA" COMO LOS *TORTELLI*, LOS HERMANOS REDONDOS DE LOS *RAVIOLI*, SON SENCILLAMENTE MARAVILLOSOS.

PASTA DE SEPIA CON CALABACÍN

En realidad este singular plato de espaguetis no necesita nada más, aunque debe acompañarse con una copa de vino blanco seco, por ejemplo, de un *pinot grigio* o un *vermentino* de Liguria.

Para la masa de pasta negra:
300 g de harina, 2 huevos
1 cucharada de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal
20 ml de tinta de calamar líquida o 1 cucharada de tinta seca
Para la salsa de tomate:
600 g de tomates maduros, 40 g de cebolla blanca
1 diente de ajo, 2 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta recién molida
Además:
300 g de calabacín, sal, pimienta recién molida
2-3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de tiras de albahaca,algunas hojitas de albahaca

Tamizar la harina sobre la superficie de trabajo y hacer un hueco en el centro. Mezclar en él los huevos, el aceite, la sal y la tinta de los calamares revolviendo. Incorporar, poco a poco, harina de los bordes: hacerlo de fuera hacia adentro con ambas manos, hasta acabar con ella. Si la operación se hace difícil, añadir un poco de agua. Amasar hasta conseguir una masa homogénea. Formar con la masa una bola, envolverla en una hoja de film transparente y dejar que repose en el frigorífico durante 1 hora.

Blanquear los tomates de la salsa, pelarlos y quitarles el rabillo y las semillas. Pasar las semillas por un colador fino, recogiendo el jugo. Partir la carne de los tomates en daditos. Pelar la cebolla y el ajo, picarlos muy fino y rehogarlos en el aceite caliente evitando que adquieran color. Rehogar el tomate en conjunto y salpimentar. Verter el jugo del tomate y dejar que la salsa hierva durante 10 minutos.

Mientras tanto, lavar los calabacines y cortarlos longitudinalmente en lonchas de 2 mm de grosor. Partir estas últimas a la mitad en sentido longitudinal. Calentar el aceite en una sartén y freír un poco el calabacín, una vez sazonado con sal y pimienta, por ambos lados.



Estirar la masa con la máquina hasta obtener el grosor deseado; después, convertirla en espaguetis cuadrados. Cocer los espaguetis en agua con sal, "al dente", quitarles el agua y dejarlos que escurran bien. Servir la pasta en platos con el calabacín y la salsa de tomate y distribuir por encima tiras y hojitas de albahaca.

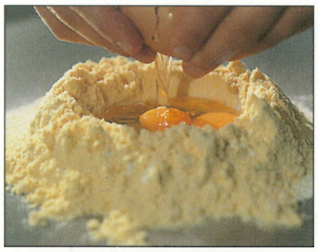
TORTELLI CON RELLENO DE CALABAZA

Estas empanadillas redondas, rellenas de calabaza picante, llegan incluso a convencer a quienes nunca antes les había gustado dicha cucurbitácea. Recubiertas con mantequilla de salvia dorada, constituyen todo un poema para los amantes de la pasta rellena.

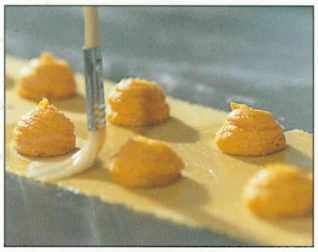
Para la masa de la pasta:
150 g de harina tipo 405, 150 g de harina de maíz
2 huevos, 3 yemas, 1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal
nuez moscada recién rallada
Para el relleno:
60 g de amaretti, 400 g de puré de calabaza
180 g de parmesano recién rallado
sal, pimienta blanca recién molida
1 clara para dorar
Además:
1 cortapastas circular de 4 cm de diámetro
pimienta recién molida, 80 g de mantequilla
1 puñadito de hojas de salvia

Tamizar la harina de trigo y de maíz sobre la superficie de trabajo, hacer un hueco en el centro y disponer en él los restantes ingredientes de la masa. Continuar como se indica en la primera fotografía de la secuencia. Incorporar la harina con las manos: hacerlo de fuera dentro, amasando con las palmas de las manos hasta lograr una masa homogénea. Darle forma de bola, envolverla en una hoja de film transparente y dejarla que repose durante 1 hora.

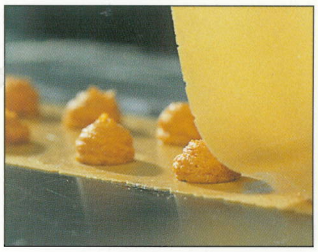
Desmenuzar los *amaretti*: la mejor manera de hacerlo es poniéndolos dentro de un film transparente y triturarlos con un rodillo. Mezclar el puré de calabaza, los *amaretti* y el *parmesano* revolviendo. Salpimentar. Mezclar todo a fondo y disponer la masa en una manga pastelera con boquilla del n.º 9. Estirar la masa con la máquina de pasta, tal como se indica en la fotografía de la derecha, marcar en la mitad de las láminas de masa círculos con el cortapastas y continuar como se indica en las fotografías inferiores.



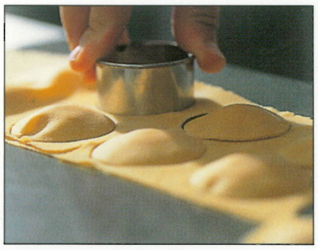
Mezclar los ingredientes en el hueco, revolviéndolos con un tenedor e incorporando harina de los bordes poco a poco.



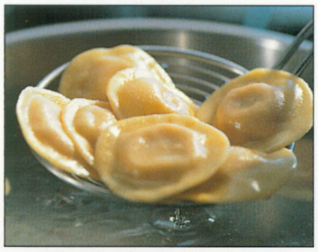
Poner un poco de relleno en el centro de cada círculo.



Extender una segunda lámina de masa sobre los montoncitos de calabaza y apretar ésta con fuerza en los espacios intermedios.



Cortar círculos con el cortapastas y apretar bien el borde para evitar la salida del relleno.



Cocer los *tortelli* en agua con sal hirviendo. Estarán cocidos por completo cuando su superficie se muestre rugosa.



Bien escurridos, servir los *tortelli* en platos. Sazonar con pimienta y untar por encima mantequilla de salvia dorada ligeramente.



La masa para los "tortelli" se estira con la máquina en láminas del grosor deseado. Las láminas no deberán ser demasiado finas, pues se rasgarían.



Este plato de pasta, ligero y estival, despierta el apetito con tan sólo verlo. Destaca sobre todo la salsa de tomate, roja y frutal, que, además producir un estímulo óptico, combina a la perfección con la pasta sepia.



Con tomate y berenjena

VEGETARIANA Y LIGERA, ESTA PASTA DEL PERÍODO ESTIVAL UNAS VECES SE GRATINA Y, OTRAS, SIMPLEMENTE SE ACOMPAÑA DE SALSA.



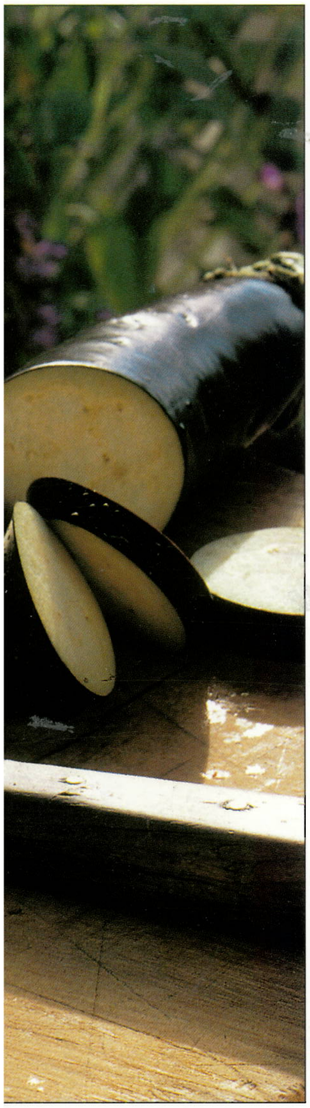
Para formar una costra brillante, el exquisito gratinado de verduras se rocía durante el proceso varias veces con mantequilla derretida.

La pasta de estos dos platos es de libre lección, pues un gratinado de verduras se acompaña con lo que más agrada. En Sicilia, por ejemplo la, "pasta alla Norma" se prepara con espaguetis en lugar de con *penne rigate*.

PASTA GRATINADA CON VERDURAS

200 g de berenjena, 200 g de calabacín
100 g de apio, 170 g de tomate
60 g de cebolla muy picada
1 diente de ajo muy picado, 4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de tomillo picado, 1 cucharadita de salvia picada
sal, pimienta negra recién molida, 1/8 l de vino tinto seco
300 g de pasta (pennoni, rigatoni, tortiglioni o elicoidali)
Para la salsa de queso:
100 g de pecorino (sardo o toscano) recién rallado
1 cucharada de hierbas picadas
pimienta recién molida, sal
nuez moscada recién rallada, 200 ml de nata, 3 yemas
Además:
mantequilla para el molde, 50 g de mantequilla derretida

Quitarle la inserción del tallo a la berenjena y cortarla en dados de 1 cm de lado. Cortar en rodajas el calabacín y el apio. Trocear el tomate en daditos. Rehogar la cebolla y el ajo en el aceite caliente, sin que lleguen a dorarse. Rehogar también el resto de la verdura, a fuego vivo durante 4-5 minutos. Agregar las especias y el vino. Hervir a fuego medio con la cacerola destapada, hasta que la verdura esté blanda y el vino haya reducido su volumen a la mitad.



Cocer la pasta "al dente" y mezclarla con la verdura. Untar con la mantequilla un molde para gratinar y poner la mezcla en él. Mezclar el *pecorino* con la nata y las yemas, revolviendo bien, e incorporar las hierbas (perejil, levístico, mejorana y romero). Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada. Extender por encima la salsa de manera uniforme. Gratinar 20-25 minutos en el horno precalentado a 200 °C.

PASTA ALLA NORMA

400 g de berenjena, 400 g de penne rigate

Para la salsa de tomate:

600 g de tomate

2 dientes de ajo muy picados

9 cucharadas de aceite de oliva

50 g de cebolla muy picada

sal, pimienta recién molida

Además:

hojitas frescas de albahaca

80 g de pecorino recién rallado (por ejemplo, canestrato *siciliano)*

Cortar el tomate en dados. Aplastar los ajos. Calentar en una cacerola 4 cucharadas de aceite de oliva, rehogar la cebolla y el ajo y mezclar los dados de tomate revolviendo. Salpimentar y dejar que hierva hasta la práctica evaporación de todo el líquido.

Cortar la berenjena en rodajas de 1 cm de grosor y salpimentar. Calentar en una sartén el resto del aceite y freír las rodajas de berenjena, por ambos lados, hasta que estén doraditas.

En agua hirviendo con poca sal, cocer la *penne rigate* "al dente". Dejarlas escurrir bien y mezclarlas con la salsa de tomate. Repartir la pasta y la berenjena en platos, espolvorear de albahaca y pecorino y llevar a la mesa de inmediato.

La verdura fresca de la mejor calidad es, junto con la pasta en forma de tubo, lo que se necesita para preparar estos platos. En cualquier caso, el aroma del tomate resulta decisivo.

Pasta "alla Norma". La ópera de Bellini da nombre a este plato que, en referencia a Catania, ciudad natal del compositor, también se denomina *pasta catanese alla Norma*.





"Bucatini ai carciofi"

ESTE PLATO DE PASTA EN FORMA DE TUBO CON PEQUEÑAS ALCACHOFAS, ES TÍPICO DEL SUR DE ITALIA.

Los *bucatini* parecen espaguetis gruesos; sin embargo, presentan un orificio en el centro para que su cocción sea más fácil o rápida. Esta circunstancia explica su nombre, pues *buca* significa "agujero". Aparte de alcachofas de calidad, este plato requiere un buen aceite, es decir, un aceite de oliva virgen extra, que a veces se conserva en aceiteras pequeñas. La aceitera de la fotografía superior presenta un formato moderno del envase tradicional.



Las alcachofas, que son las cabezuelas no abiertas de una planta similar al cardo, se cuentan entre las verduras más apreciadas de Italia. Con su sabor un tanto amargo, las bases tiernas de las alcachofas grandes y los corazones de las pequeñas forman parte de muchos platos.



Con las pastas tubulares largas, como los *bucatini*, se pueden formar "nidos" en el plato donde se vierte el ragú o la salsa.

300 g de bucatini
Para las alcachofas:
12 alcachofas pequeñas, zumo de 1 limón,
1/2 cucharadita de sal
Para la salsa de tomate:
600 g de tomate, 80 g de cebolla
1 diente de ajo, 60 g de zanahoria
60 g de apio, 2 cucharadas de aceite de oliva
1/8 l de caldo de verduras
sal, pimienta recién molida
Además:
hojitas de tomillo fresco

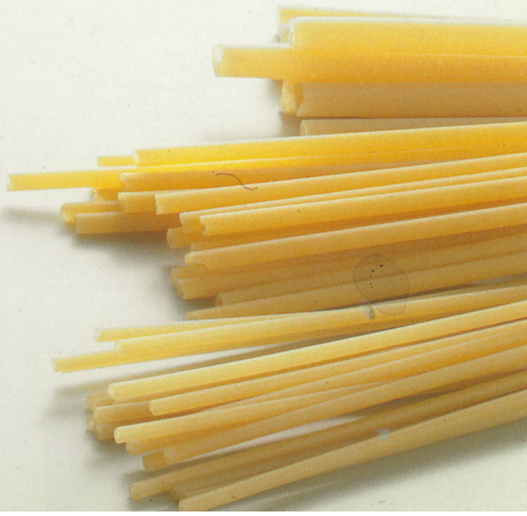
Cortar el tallo de las alcachofas en el punto de inserción y arrancar las hojitas duras que lo rodean. Recortar con una tijera los extremos de las hojas exteriores y con un



cuchillo afilado la punta de las alcachofas. Partir a la mitad las alcachofas y retirar el heno con una cuchara. Trocearlas en cuartos y colocarlas de seguido en una fuente con agua y con el zumo de 1/2 limón. Para cocerlas, cubrir con agua las alcachofas en una cacerola. Agregar el resto del zumo de limón y salar. Cocer las alcachofas unos 15 minutos.

Para la salsa, blanquear los tomates, pelarlos, trocearlos en cuartos, quitarles el rabillo y las semillas y partirlos en daditos. Pelar y picar la cebolla y el ajo. Limpiar y cortar en daditos la zanahoria y el apio. Calentar aceite y rehogar la cebolla y el ajo. Incorporar las verduras y rehogarlas ligeramente. Verter el caldo, salpimentar y dejar que hierva todo 10 minutos a fuego lento.

En agua con sal, cocer los *bucatini* "al dente"; luego, quitarles el agua. Retirar las alcachofas del caldo y mezclarlas con la salsa. Servir la pasta con la salsa y acompañar el tomillo.



Las "zite", los "zitoni" y los macarrones (de arriba abajo en la fotografía) son pastas tubulares de diámetro superior, en tanto que los **"bucatini"** son algo más delgados. Todas estas pastas son originarias del sur de Italia y de Sicilia y, por lo general, se toman con un poco de ragú líquido.



En el restaurante "al palazzo Tesorieri", la extraordinaria habilidad de los cocineros hace posible rellenar la mínima cantidad de pasta con el máximo relleno posible en un tiempo verdaderamente récord.

"Cappelletti" de dos tipos

SE DENOMINAN ASÍ A LAS EMPANADILLAS RELLENAS DE QUESO, ACOMPAÑADAS DE CALDO LIGERO UNAS Y GRATINADAS Y CON SALSA DE NATA OTRAS.

Estas dos recetas de *cappelletti* están calculadas para 4-6 raciones. En ambos casos, el relleno puede aromatizarse con cáscara de limón rallada.

CAPPELLETTI EN CONSOMÉ DE PATO

Para la masa de la pasta:
330 g de harina tipo 405
3 huevos, sal
Para el relleno:
170 g de parmesano recién rallado
70 g de ricotta, 1 huevo, 1 yema
pimienta recién molida, sal al gusto
Para el consomé de pato:
1 pato de unos 2 kg de peso
80 g de apio, 100 g de zanahoria
150 g de tomate
1 cucharada de aceite vegetal
1 cebolla dorada (80 g)
sal, pimienta recién molida
Además:
1 yema
parmesano *recién rallado*
trufas al gusto

Para el caldo, quitarle al pato toda la grasa visible; lavarlo luego por dentro y por fuera bajo un chorro de agua fría y partirlo en cuartos. Limpiar o pelar el apio y la zanahoria, y partirlos en trozos de tamaño mediano. Quitarle el rabillo y las semillas a los tomates.

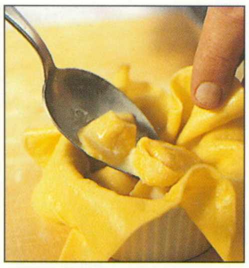
Calentar el aceite en una cacerola grande y rehogar la cebolla y la zanahoria. Incorporar los cuartos de pato, verter 1 1/2 - 2 l de agua y sazonar con sal y pimienta. Poner a hervir la cazuela y mantenerla así 3 horas a fuego lento. Retirar los cuartos de pato y reservar la carne. Pasar el caldo por un colador recubierto con un paño; se obtendrá, aproximadamente, 1,2 l de caldo. Dejar que el consomé de pato enfríe y retirar la grasa de la superficie.

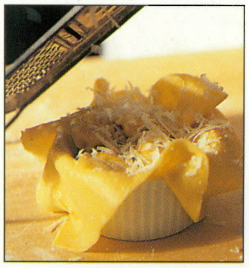
Para la pasta, amasar la harina con los huevos y la sal hasta formar una masa; si fuera necesario, añadirle

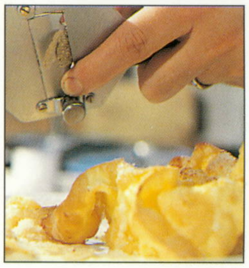


Variante estival de la "pasta rellena en caldo". Utilizando la misma receta, hacer *tortellini* en vez de *cappelletti* y servirlos como parte de un sustancioso consomé de vaca con daditos de tomate rojos y amarillos. Antes de presentar a la mesa, decorar el plato con puntas de cebollino.









Los cuadrados grandes de masa se emplean para recubrir los moldes ya preparados; después, se añade una ración de *cappelletti*. Cada "relleno" se enriquece con una cucharadita de *crème double* y con un poco de parmesano rallado. A continuación, se gratina todo en el horno precalentado a 200 °C. Para servir, se retira la pasta del molde y se distribuye en platos con la salsa de nata. Por encima se rallan unas láminas de trufa.

un poco de agua. Envolverla en una hoja de film transparente y dejar que repose en frío durante 1 hora. Recortar de la masa cuadrados de 4 x 4 cm.

Para el relleno, mientras se revuelve, mezclar el *parmesano*, la *ricotta*, el huevo y la yema; sazonar con pimienta y sal a voluntad. Poner en cada cuadrado un poco de relleno y pintar con yema los bordes de cada uno. Doblar los cuadrados formando triángulos; superponer luego entre sí dos de sus ángulos, formando un anillo, y apretarlos con fuerza.

Calentar el consomé de pato y sazonarlo con sal y pimienta. Por partes, cocer en agua salada las empanadillas durante 5 minutos. Retirarlas después, dejarlas escurrir y servirlas en platos calientes. Verter encima el consomé, espolvorear de *parmesano* recién rallado y servir, al gusto, con láminas de trufa, como se indica en la fotografía superior.

CAPPELLETI CROCCANTI

Masa de la pasta como en la receta anterior
Para el relleno:
125 g de parmesano *recién rallado*
50 g de ricotta, *1 huevo*
pimienta recién molida, sal al gusto
Para la salsa de nata:
2 láminas finas de trufa
1/4 l de nata, 30 g de parmesano *recién rallado*
pimienta recién molida
sal al gusto

Además:
1 yema, 6 moldes de suflé de 5 cm de diámetro
mantequilla y pan blanco rallado para los moldes
30 g de mantequilla derretida
6 cucharaditas de crème double
40 g de parmesano *recién rallado*
trufas al gusto

Preparar la masa de la pasta como se indica en la receta anterior. Para el relleno, mezclar el *parmesano*, la *ricotta* y el huevo revolviendo; sazonar con pimienta y con sal al gusto. Estirar la masa en una lámina fina y cortar 6 cuadrados de 10 x 10 cm. Cocerlos "al dente" en agua con un poco de sal, retirarlos y extenderlos sobre un paño húmedo.

Formar con la masa restante cuadrados de 4 x 4 cm y untar los bordes con yema. Rellenar los *cappelletti* y darles forma como en la receta anterior. Cocer en tandas los *cappelletti*: 5 minutos en agua un poco salada. Untar los moldes con mantequilla y espolvorearlos de pan rallado. Recubrirlos con las láminas de pasta grandes y rellenarlos con los *cappelletti*, como se indica en las dos fotografías superiores.

Mientras tanto, para la salsa, incorporar las láminas de trufa a la nata y dejar hervir toda hasta reducir esta última a la mitad. Extender el *parmesano* y dejar que hierva todo junto otros 5 minutos. Si fuera necesario, sazonar la salsa con pimienta y con sal. Servirla con la pasta desprendida de los moldes, tal y como se indica en la fotografía superior.

"Ravioli" rellenos de marisco

ESTE SINGULAR PLATO DE PASTA CON GAMBAS O LANGOSTA, SIEMPRE RESULTA EXQUISITO PARA COMENZAR LA COMIDA.



Refinamiento óptico. El color de los *ravioli* se debe a la tinta de calamar incorporada a la masa. Con su soberbio relleno y la exquisita salsa de langosta, esta pasta supone toda una experiencia gastronómica.

RAVIOLI CON RELLENO DE GAMBAS

Las gambas del relleno tienen que estar crudas, ya que sólo así aportan su delicado sabor.

Para la masa:
300 g de harina tipo 405
1 huevo, 7 yemas
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal
Para el relleno:
250 g de colas de gambas crudas y peladas
30 g de apio, 40 g de zanahoria
30 g de puerro, 30 g de cebolla blanca
1 diente de ajo
1 guindilla pequeña ó 1/2 normal
30 g de mantequilla
sal, pimienta recién molida
1 cucharada de perejil picado
Además:
1 clara para untar
salsa de langosta (véase receta pág. siguiente)

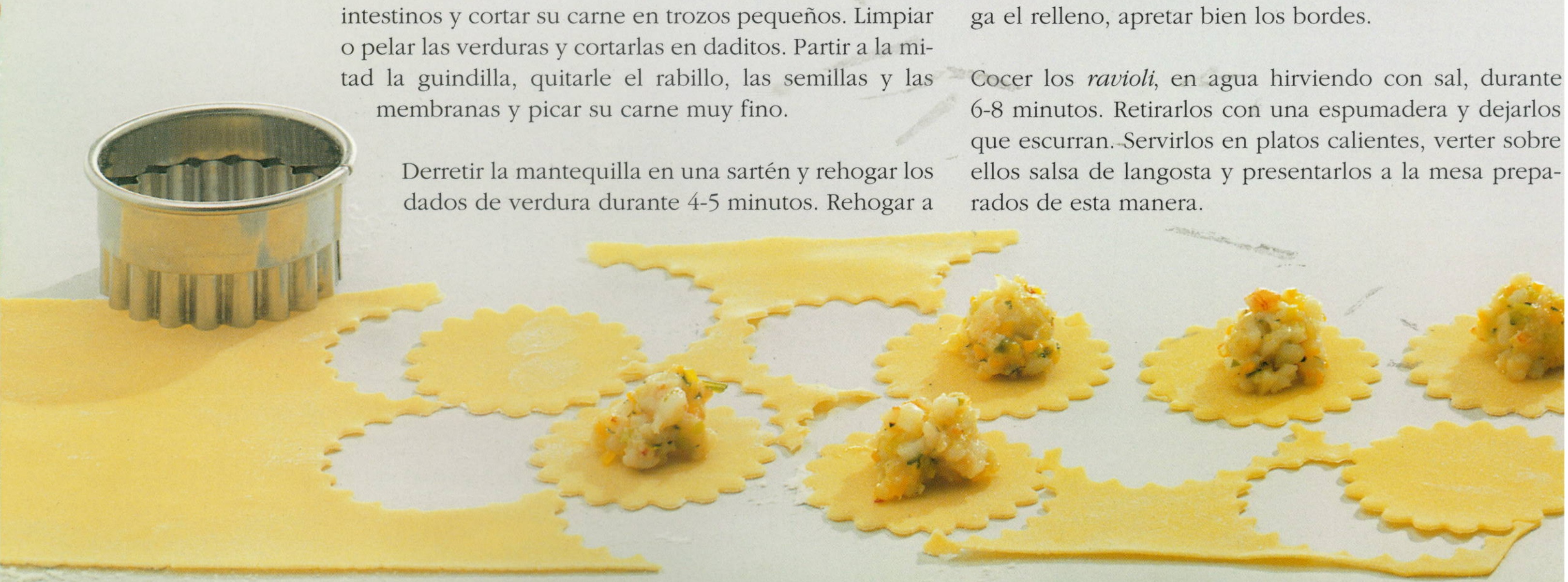
Para la masa, tamizar la harina sobre la superficie de trabajo y hacer un hueco en el centro; poner dentro el huevo, las yemas, el aceite y la sal. Mezclar los ingredientes revolviendo con un tenedor, e incorporar la harina de los bordes poco a poco. Después, amasar con las manos hasta conseguir una masa homogénea y consistente. Darle forma de bola, envolverla en una hoja de film transparente y mantenerla en frío 1 hora.

Para el relleno, partir las gambas a la mitad, quitarles los intestinos y cortar su carne en trozos pequeños. Limpiar o pelar las verduras y cortarlas en daditos. Partir a la mitad la guindilla, quitarle el rabillo, las semillas y las membranas y picar su carne muy fino.

Derretir la mantequilla en una sartén y rehogar los dados de verdura durante 4-5 minutos. Rehogar a la vez las gambas y la guindilla durante otros 2 minutos más. Sazonar con sal y pimienta, mezclar el perejil revolviendo y dejar que la mezcla de verdura y gambas se enfríe.

Estirar la masa de pasta sobre una lámina fina y recortar de ella círculos dentados de 6 cm de diámetro. Poner un poco de relleno en la mitad de ellos, untar con clara de huevo los bordes de la masa y cerrar por encima con la otra mitad de los círculos. Para que no se salga el relleno, apretar bien los bordes.

Cocer los *ravioli*, en agua hirviendo con sal, durante 6-8 minutos. Retirarlos con una espumadera y dejarlos que escurran. Servirlos en platos calientes, verter sobre ellos salsa de langosta y presentarlos a la mesa preparados de esta manera.





RAVIOLI NEGROS RELLENOS DE LANGOSTA

Para 4-6 raciones:
1 cola de langosta cocida, de unos 300 g
Para la masa de pasta negra:
300 g de harina, 2 huevos, 10 ml de aceite
1/2 cucharadita de sal, 20 ml de tinta de calamar
Para la salsa de langosta:
50 g de apio, 50 g de zanahoria
2 cucharadas de aceite de oliva
400 ml de fondo de langosta (o bogavante)
100 ml de nata, sal, pimienta recién molida
Para el relleno:
30 g de apio, 20 g de cebolleta, 50 g de zanahoria
80 g de tomate, 20 g de mantequilla, sal, pimienta
Además:
1 clara para untar, 300 g de calabacín limpio, sal
1 cucharada de aceite de oliva, 20 g de mantequilla
mantequilla ligeramente dorada, pimienta recién molida

Preparar una masa con los ingredientes indicados y darle forma de bola. Mantenerla en reposo durante 1 hora, en frío, envuelta en una hoja de film transparente. Pelar la cola de langosta, quitarle los intestinos y mantener la carne (unos 150 g) el frigorífico. Limpiar bien el caparazón y trocearlo.

Una vez limpia, cortar la verdura en daditos. Calentar aceite en una sartén y dorar el caparazón. Rehogar todas las verduras juntas durante 5 minutos. Verter el fondo y la nata y, a fuego lento, reducirlo a la mitad. Pasar todo por un tamiz fino y sazonar con sal y pimienta.

Para el relleno, cortar la carne de langosta en daditos. Limpiar y picar la verdura. Trocear el tomate en daditos. Derretir la mantequilla y rehogar en ella la verdura durante 3-4 minutos. Rehogar toda la carne a la vez durante 1 minuto. Salpimentar. Mezclar bien el relleno y dejarlo que enfríe.

Estirar la masa y formar láminas finas. Cortar 40 círculos dentados de 6,5 cm de diámetro. Poner un poco de relleno en la mitad de ellos, untar los bordes con clara de huevo, colocar encima la otra mitad de los círculos y apretar. Cocerlos en agua con sal durante 6-8 minutos.

Cortar el calabacín en lonchas longitudinales de 2 mm de grosor, partirlas a la mitad a lo largo. En una sartén calentar aceite y mantequilla y freír el calabacín. Salpimentar. Calentar la salsa y pasarla por la batidora. Rociar los *ravioli* y el calabacín con mantequilla dorada y verter alrededor la salsa.



"Ravioli di magro"

LOS RAVIOLI SE ACOMPAÑAN DE UN RELLENO VEGETARIANO DE *RICOTTA* Y ESPINACAS O HIERBAS, ROCIADO CON MANTEQUILLA.

En la zona de Bolonia, estos *ravioli* se conocen como "di magro", por constituir un plato cuaresmal de abstinencia.

RAVIOLI DE ESPINACAS Y *RICOTTA*

Para la masa:
300 g de harina de trigo tipo 405
2 huevos, 4 yemas, 1/3 de cucharadita de sal
Para el relleno:
300 g de espinacas frescas
sal, 200 g de ricotta
pimienta recién molida
nuez moscada recién rallada
100 g de parmesano recién rallado, 2 yemas
Además:
1 clara para untar, si fuera necesario
6 hojas de salvia, 80 g de mantequilla
parmesano *recién rallado para espolvorear*

Tamizar la harina sobre la superficie de trabajo y hacer un hueco en el centro. Rellenarlo con los huevos, las yemas y la sal; mezclar todo con un tenedor, incorporando poco a poco la harina de los bordes. Amasar con las manos hasta lograr una masa homogénea. Si fuera necesario, añadir un poco de agua, envolver la masa con una hoja de film transparente y dejarla que repose en el frigorífico durante 1 hora.



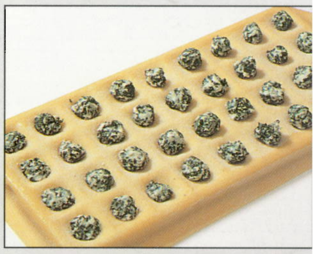
Para el relleno, limpiar las espinacas y blanquearlas 1-2 minutos en agua con un poco de sal. Quitarles el agua, enfriarlas de repente con agua fría y escurrirlas bien; las hojas de espinaca deben estar lo más secas posible. Picar las espinacas, pasarlas a una fuente grande y continuar como se indica en la secuencia fotográfica de esta misma página.

Estirar la masa formando dos láminas delgadas y, con una de ellas, recubrir el molde de los *ravioli* espolvoreado previamente de harina. Rellenar los *ravioli* como se indica en las dos fotografías últimas de la secuencia.

Retirar con cuidado los *ravioli* rellenos del molde. Cocerlos 4-5 minutos en agua con sal hirviendo; retirarlos y dejarlos que escurran bien. Cortar en tiras las hojas de salvia. Derretir la mantequilla y pasar por ella la salvia brevemente. Servir la pasta en platos, rociarla con la mantequilla de salvia y presentarla a la mesa espolvoreada de *parmesano*.



Para el relleno, mezclar revolviendo en una fuente las espinacas, el *ricotta*, 1/2 cucharadita de sal y el resto de los ingredientes para formar una masa homogénea.



Poner el relleno y untar la masa con clara en el caso de que se haya secado.



Colocar la segunda lámina de masa y pasar por encima el rodillo, procurando que el relleno no se desplace.



PANSOOTI CON SALSA DE NUECES

En la provincia costera de Liguria, de donde son originarios los *pansooti* –también conocidos como *pansoti, pansôti o pansott*–, estas pastas rellenas se preparan de muchas formas diferentes. La masa se elabora con sémola de trigo duro y harina de trigo, o bien sólo con harina de trigo y huevos, sal y agua o vino blanco.

Para unas 60 unidades, para la masa:
125 g de sémola de trigo duro, lo más fina posible
125 g de harina de trigo tipo 405, 2 huevos
1 yema, 1/3 de cucharadita de sal
Para el relleno de hierbas:
125 g de hierbas mixtas (perejil, salvia, tomillo), sal
125 g de albahaca, 60 g de borraja, 1 huevo, 1 diente de ajo
60 g de ricotta, 25 g de parmesano rallado
pimienta recién molida
Para la salsa de avellanas:
40 g de pan blanco rallado, 125 g de nueces peladas
40 ml de aceite de oliva, 60 ml de nata, sal al gusto
Además:
1 clara, mantequilla dorada, 80 g de parmesano recién rallado
1 cucharada de hierbas picadas (perejil, albahaca, tomillo, salvia)

Para la masa, amontonar sobre la superficie de trabajo la sémola y la harina tamizada y hacer un hueco en el centro. Poner dentro los huevos, la yema y la sal. Mezclar los ingredientes, revolverlos e incorporar poco a poco la harina hasta formar una masa espesa. Dejar a un lado el tenedor, incorporar el resto de la harina y, con las manos, amasar todo hasta conseguir una masa homogénea y consistente. Darle forma de bola, envolverla con una hoja de film transparente y dejarla que repose en el frigorífico durante 1 hora. Para el relleno, lavar las hierbas, secarlas y blanquearlas. Enfriarlas de repente, escurrirlas bien y picarlas fino. Mezclar las hierbas y el ajo con el huevo, el *ricotta* y el *parmesano* rallado. Salpimentar. Reducir todo a crema en la batidora, y reservarlo hasta su posterior utilización.

Para la salsa, remojar el pan en 1 cucharada de agua, estrujarlo a fondo y triturarlo en la batidora junto con las nueces picadas; pasar todo a una fuente. Incorporar alternativamente el aceite y la nata, hasta que se forme una masa homogénea. Sazonar con sal al gusto. Estirar la masa en una lámina fina y recortar cuadrados de 6 x 6 cm. Poner en cada uno de ellos una cucharadita de relleno, untar los bordes con clara. Doblar los cuadrados formando triángulos y apretar bien los bordes.

Cocer los *pansooti* en agua con sal hirviendo. Retirarlos al cabo de 6-8 minutos y dejarlos escurrir. Distribuirlos en platos calientes, rociarlos con mantequilla dorada y repartir por encima las hierbas. Servirlos con la salsa de nueces y *parmesano* rallado. Para el relleno, mezclar en una fuente las espinacas, el *ricotta*, 1/2 cucharadita de sal y el resto de los ingredientes. Formar una pasta homogénea, sin dejar de revolver desde el principio. Poner el relleno y, en caso de que se haya secado, untar la masa con clara de huevo. Colocar encima la segunda lámina de masa y pasar por encima el rodillo, procurando que el relleno no se desplace.

En Liguria los "pansooti" presentan las formas más diversas: en forma de triángulos o mediaslunas, como en este caso, cuadrados o con forma de rosca similar a los *tortellini*.



"Fazzoletti" de trufa con marisco

AUNQUE LO PRINCIPAL SON LAS LÁMINAS DE TRUFA DE LAS CAPAS DE MASA, EN MEDIO SE RELLENAN CON EXQUISITOS MARISCOS Y PESCADOS DE CALIDAD.

150 g de harina de trigo tipo 405
150 g de harina de maíz, 3 huevos
3 yemas, 1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharadita de sal, nuez moscada recién rallada
1 trufa estival de unos 25 g
Para el relleno:
2 colas de langosta cocidas (de unos 400 g, cada una)
400 g de filetes de dorada, 50 g de cebolla
250 g de tomate amarillo
150 g de tomate rojo, 80 g de mantequilla
sal, pimienta recién molida
Además:
20 g de trufa estival, 40 g de mantequilla
sal, pimienta, albahaca

Para la masa, amasar las dos clases de harina con el resto de los ingredientes. Envolver la masa en una hoja de film transparente y dejar que repose durante 1 hora.

Utilizando un cepillo, retirar con cuidado la tierra de las trufas. Donde resulte imposible por la profundidad de las hendiduras, pelar las trufas con un cuchillo afilado. Lavarlas, sólo en caso de necesidad, bajo el chorro de agua fría. Rallar en láminas finas la trufa destinada a la masa.

Con la máquina de pasta, estirar la masa de los *fazzoletti* en láminas de 5 mm de grosor. Cubrir la mitad de éstas con otras de trufa dispuestas en dos series parale-



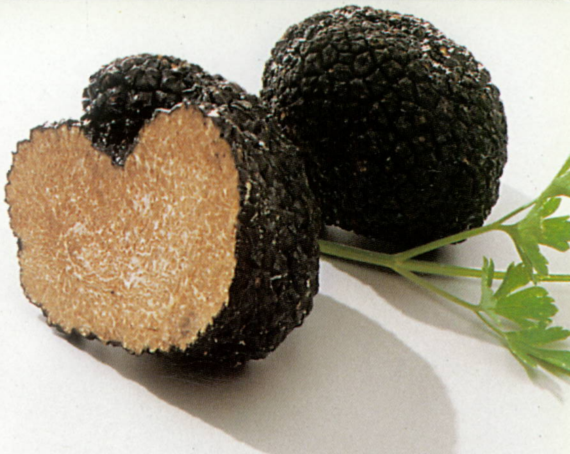
Los "fazzoletti de trufa" aseguran el éxito de cualquier menú de gala. Pese a su laboriosa preparación son perfectos, tanto estética como gastronómicamente.

las. Continuar como se indica en las tres primeras fotografías de la página siguiente. Antes de utilizarla, dejar que las láminas de pasta preparadas se sequen un poco.

Para el relleno, separar con cuidado la carne del caparazón de las langostas y cortarla en medallones de tamaño medio, previa extirpación de los intestinos. Los filetes de dorada trocearlos primero a la mitad y, después, hacerlos tiras finas. Pelar y picar la cebolla. Blanquear los tomates, pelarlos, partirlos a la mitad y quitarles el rabillo y las semillas. Cortar su carne en dados.

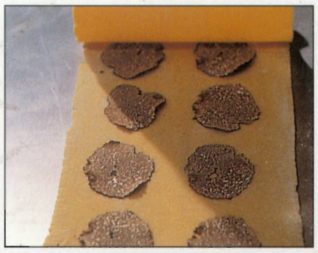
Derretir la mantequilla y freír ligeramente los medallones de langosta por ambos lados. Salpimentarlos y retirarlos. Repetir los mismos pasos con los filetes de dorada. Rehogar la cebolla con el tomate en la grasa del asado restante, hasta que se ablande ésta, durante 3-4 minutos. Incorporar de nuevo los medallones de langosta y los filetes de dorada, remover todo con delicadeza y sazonar con sal y pimienta.

En agua con sal hirviendo, cocer los *fazzoletti* de trufa "al dente"; retirarlos luego y escurrirlos bien. Servirlos como se indica en las dos últimas fotografías de la derecha. Al final, superponer una tercera lámina de pasta con la guarnición correspondiente.

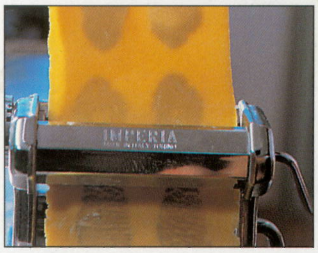


Las trufas estivales son una variante algo más cara que la trufa negra o que la trufa blanca. Su aroma no es tan intenso, pero se compensa con la cantidad utilizada.

Cortar en láminas finas la trufa de la decoración. Derretir la mantequilla en una cacerola y freír un poco las láminas de trufa por ambos lados. Sazonar con sal y pimienta recién molida. Sobre la capa de pasta colocar las láminas de trufa fritas con una cucharada de la mezcla de langosta y dorada. Decorar con una hojitas de albahaca y servir a la mesa.



Superponer con precisión la segunda lámina de masa y pasar por encima el rodillo, de forma que ambas láminas queden pegadas entre sí.



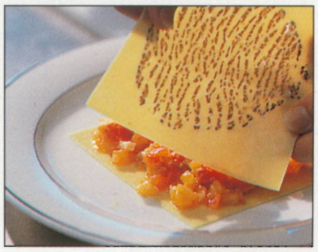
Pasar la lámina resultante por la máquina de pasta. A continuación, cortarla de forma transversal en tiras: cada una de ellas ha de tener dos láminas de trufa.



Cortar las tiras por entre las láminas de trufa, formando cuadrados de unos 10 cm de lado.



Colocar en cada plato caliente una lámina de pasta. Depositar en cada una de ellas una pequeña cantidad de la mezcla de langosta y dorada.



Superponer la segunda lámina de pasta, extender sobre ella una cucharada de relleno y reservar algo del mismo para la decoración.

"Cannelloni" rellenos de setas

ES IDEAL PARA PREPARAR A FINAL DE VERANO Y EN OTOÑO, EN TEMPORADA DE CANTARELAS, BOLETOS, CHAMPIÑONES SILVESTRES O NÍSCALOS.

En el lluvioso norte de Italia, sobre todo en Trentino y en el Tirol meridional, se encuentran las comarcas donde más abundan las setas. Allí, en las laderas de las montañas de la vertiente sur de los Alpes, las hay de todas las clases. La elección de cualquiera de ellas para elaborar un aromático relleno depende, por una parte, de la suerte de la persona que las recolecta o de la oferta del mercado y, por otra, de los gustos personales. Los *cannelloni* pueden prepararse en un molde grande o, como en este caso, en moldes pequeños de ración.

Para la masa:
70 g de sémola de trigo duro
70 g de harina de trigo tipo 405
1 huevo, 1 yema, sal
Para el relleno:
80 g de cebolla, 1 diente de ajo
300 g de setas mezcladas
100 g de espinacas limpias
30 g de mantequilla, 40 g de puerro picado
100 ml de nata, 1/2 cucharadita de sal
pimienta blanca recién molida
1-2 tallos de puerro
Para la salsa:
250 ml de nata, 1 yema
sal, pimienta blanca recién molida
1 cucharada de perejil picado
Además:
4 moldes pequeños refractarios
mantequilla para los moldes

Las hojas de puerro blanqueadas enriquecen los *cannelloni* de setas. Se extienden sobre las láminas finas de masa, se pone el relleno y, a continuación, se enrolla el conjunto en forma de *cannelloni*.



Para la masa de la pasta, mezclar bien la sémola y la harina y amasarlas con el resto de los ingredientes hasta lograr una masa homogénea. Envolverla en una hoja de film transparente y dejarla en reposo en el frigorífico durante 1 hora.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Limpiar las setas (por ejemplo, cantarelas, boletos comestibles, níscalos) con esmero y cortarlas en daditos. Lavar las espinacas, escurrirlas bien y picarlas.

Derretir la mantequilla en una sartén y rehogar la cebolla y el ajo hasta ablandarse. Rehogar las setas todas juntas, durante 3 minutos. Agregar las espinacas y los dados de puerro y revolver bien todo. Verter la nata, salpimentar y cocer 3-4 minutos. Retirar la mezcla del fuego y dejarla que enfríe.

Lavar los tallos de puerro y cortar un trozo de 12 cm de la parte inferior, más clara. Separar de la misma 8 hojas y cocerlas 4 minutos en agua con sal hirviendo. Retirarlas, enfriarlas de repente y escurrirlas bien.

Sobre la superficie de trabajo enharinada, estirar la masa formando láminas finas. Cortar 8 rectángulos de 9 x 14 cm y cocerlos 2 minutos en agua con sal hirviendo. Retirarlos del agua y disponerlos sobre un paño húmedo. Cubrir cada rectángulo de pasta con una hoja de puerro, poner encima un poco del relleno de setas y enrollarlos en forma de *cannelloni*.

Para la salsa, verter la salsa en una cacerola y hervirla hasta que el líquido se reduzca 1/3. Batir la yema en una fuente e incorporarle 1 cucharada de nata caliente. Mezclar el resultado con la nata caliente, sin cocer más la salsa. Salpimentar y espolvorear de perejil picado.

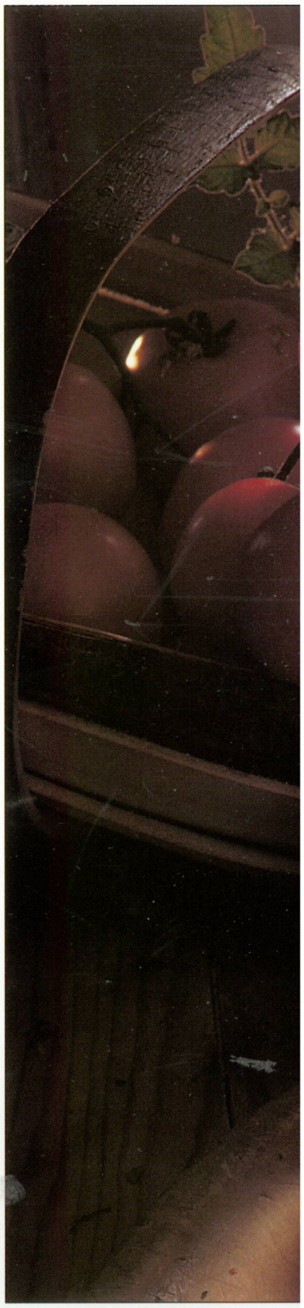
Poner 2 *cannelloni* en cada molde untado de mantequilla. Verter encima la salsa y gratinarlos durante 12 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Para dorar la superficie, pasarlos por el *grill* en el último minuto.

Los "cannelloni" gratinados con salsa de nata resultan muy jugosos y presentan una superficie dorada.





Los "hongos frescos" son realmente exquisitos. Ahora bien, su temporada es corta, por lo que hay que aprovechar la ocasión y secar algunos ejemplares –comprados en el mercado o recolectados en el bosque– cortados en láminas. De esta manera se conservan mucho tiempo y se tiene la seguridad de garantizar la calidad.



Los "porcini secchi" y los "pelati" permiten preparar este plato durante todo el año. Aunque resulta más exquisito a finales de verano, cuando el tomate despliega todo su aroma y cuando, con un poco de suerte, es posible conseguir unos hongos frescos.

Pasta de hongos

PREPARADA CON UNA SALSA DE TOMATE FRESCO Y AROMÁTICO ES TODA UNA EXQUISITEZ.

Los hongos secos aportan un sabor muy intenso y son aromatizantes naturales de la pasta. En este caso se añaden a la masa en forma de polvo. Una sencilla operación, consistente en cocer previamente en el agua de la pasta un puñado de hongos secos, permite intensificar aun más el sabor del hongo. Durante la cocción la pasta absorbe su aroma y adquiere más sabor.

Para la masa de la pasta de hongos:
250 g de harina
2 huevos, 1 yema
1/2 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite
10 g de hongos secos triturados en el mortero
1 cucharada de perejil picado
agua en caso de necesidad
Para la salsa de tomate:
600 g de tomate maduro, 80 g de chalota
8 hojas de salvia de tamaño medio
125 g de mantequilla
1/2 cucharadita de sal
Además:
100 g de parmesano rallado

Una pasta singular. En este caso el hongo se incorpora directamente a la masa, evitando así que sea un ingrediente más de la salsa de acompañamiento.





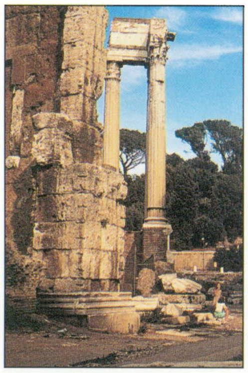
Para la masa, amontonar la harina sobre la superficie de trabajo y hacer un hueco en el centro. Poner dentro los huevos, la yema, la sal, el aceite, el polvo de hongos y el perejil. Mezclar primero revolviendo con un tenedor y, después, amasar con las manos hasta conseguir una masa homogénea; en caso de necesidad, añadir un poco de agua. Envolver la masa con una hoja de film transparente y dejarla que repose 1 hora.

Para la salsa, blanquear el tomate, pelarlo, partirlo a la mitad, quitarle el rabillo y las semillas y trocear su carne. Pelar y picar la chalota. Lavar las hojas de salvia, secarlas y cortarlas en tiras.

En una cacerola grande, derretir la mantequilla y rehogar la chalota picada hasta que ablande. Añadir y rehogar los tomates otros 10 minutos. Al final, incorporar la salvia, sazonar con un poco de sal y retirar del fuego la salsa de tomate.

Estirar la masa sobre la superficie de trabajo enharinada, cortarla en cintas y pasarlas varias veces por la máquina de pasta hasta conseguir el grosor deseado. Utilizando el accesorio para la *lasagnette*, cortar las cintas en tiras de 1 cm de ancho. Extenderlas sobre un paño ligeramente enharinado y dejar que sequen un poco.

En agua con sal hirviendo, cocer la pasta de hongos "al dente" y dejarla que escurra. Mezclarla con la salsa, servirla en platos calientes y presentarla a la mesa con un poco de *parmesano* recién rallado.



El disfrute de los sentidos cuenta en Roma con una tradición que se remonta a la Antigüedad. Los actuales romanos saben apreciar tanto la arquitectura bien proporcionada, como un plato en su punto preciso de preparación y condimentación.

"Gnocchi alla romana"

EXCELENTE PRIMER PLATO, ACOMPAÑADO DE UNA SALSA PICANTE DE TOMATE.

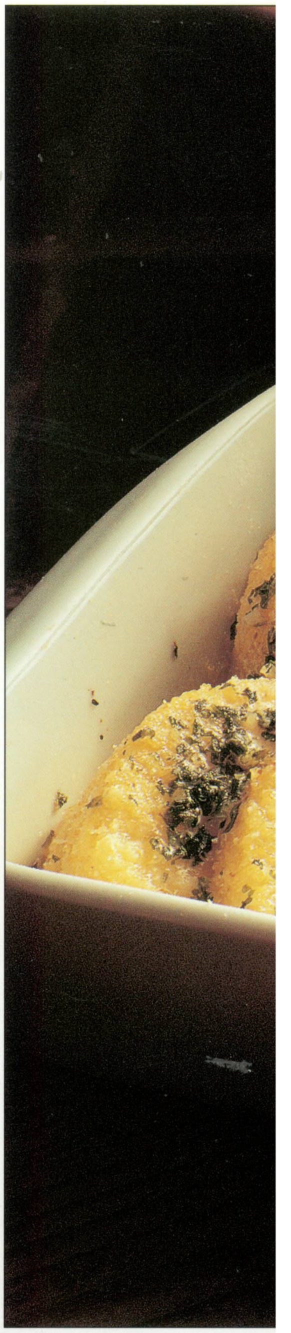
Los *gnocchi* (ñoquis) más conocidos fuera de Italia son los elaborados con una masa que mezcla patatas cocidas y harina de trigo. En Roma, por el contrario, los ñoquis se preparan con sémola de maíz y se sirven como *primo piatto* rociados con mantequilla derretida y aromatizada con diversas hierbas.

Para la salsa de tomate:
500 g de tomates jugosos y maduros
80 g de cebolla, 1 diente de ajo
1 peperone *rojo pequeño*
5 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de hierbas picadas (orégano, salvia, romero)
100 ml de caldo de carne, 30 g de ricotta *salado*
sal al gusto
Para la polenta:
1 cucharadita de sal
150 g de sémola de maíz (granulado medio)
Para la mantequilla aromatizada:
1 diente de ajo, 100 g de mantequilla
2 cucharadas de hierbas picadas (perejil, orégano, romero)
Además:
mantequilla para el molde
40 g de parmesano *recién rallado*

Para la salsa, blanquear los tomates, pelarlos y partirlos a la mitad; quitarles el rabillo, las semillas y cortar su carne en daditos. Pelar y picar la cebolla. Pelar el ajo y cortarlo en láminas. Lavar el *peperone*, cortarlo a la mitad en sentido longitudinal, quitarle el rabillo y las semillas y picarlo.



Los "gnocchi" (ñoquis) se preparan en el norte de Italia en moldes especiales, es decir, en forma de albondiguillas. Sólo los ñoquis romanos se elaboran con polenta fría y presentan una forma oval característica.









Recortado de tartitas ovaladas con un aro de 6,5 cm de diámetro. Se disponen en un molde untado de mantequilla, a modo de tejas, y se cubren con *parmesano*. Por encima se vierte la mantequilla aromatizada derretida.

Calentar aceite de oliva en una cazo grande y rehogar la cebolla y el ajo, sin que lleguen a dorarse. Incorporar el perejil, el resto de hierbas picadas, el *peperone* y el tomate. Verter el caldo de carne, tapar y cocer a fuego lento durante 20 minutos.



Para la polenta, poner a hervir en una cacerola 1/2 l de agua con sal. Echar poco a poco la sémola de maíz en el agua y revolver enérgicamente con la otra mano, para que no se formen grumos, utilizando una cuchara de madera. Éstos aparecen sobre todo cuando la temperatura del agua desciende por debajo del punto de ebullición, algo que sucede con facilidad cuando se echa toda la sémola de una sola vez. Hasta que espesa, la papilla salta en todas direcciones, por lo que se aconseja tapar la cacerola con un paño. La polenta debe removerse siempre en el sentido de las agujas del reloj, hasta que se desprenda de la cacerola. El proceso dura unos 20 minutos, tras lo cual se vuelca la papilla de maíz sobre una tabla, se extiende con la paleta sobre una lámina de 1 cm de grosor y se deja enfriar.

Para la mantequilla aromatizada, pelar el ajo y triturarlo con un prensaajos. Derretir la mantequilla en una cacerola y rehogar el ajo ligeramente. Incorporar las hierbas, revolviendo, y apartar la cacerola. Preparar los ñoquis como se indica en la secuencia fotográfica de la página anterior.

Pasar el molde con los ñoquis por el horno precalentado a 220 °C. Gratinarlos durante 11 minutos y, al final, ponerlos al *grill* durante 1 minuto más. Antes de servir, mezclar con la salsa el *ricotta* salado, revolviendo, sazonar con sal y presentar por separado la salsa de tomate y los ñoquis de polenta.

Los "gnocchi gratinados" son excelentes acompañados con un ragú de caza. Pero no debe faltar nunca, como se observa en esta receta, una salsa de tomate.



Para preparar la masa de los *gnocchi* (ñoquis), amontonar sobre la superficie de trabajo la patata aplastada con la harina y los huevos.

"Gnocchi" con ragú de jabalí

LOS ÑOQUIS ES UNA PASTA QUE COMBINA A LA PERFECCIÓN CON UNA SALSA SUSTANCIOSA Y FUERTE.

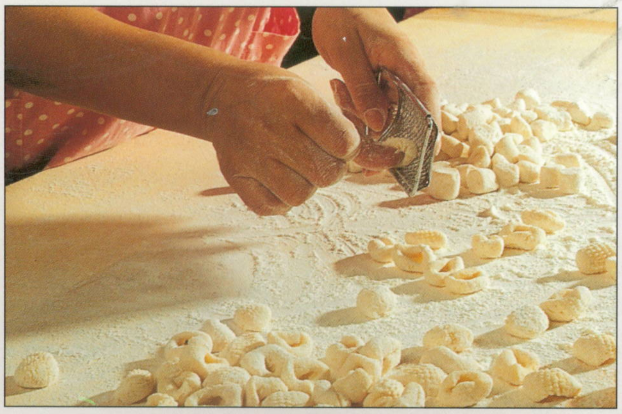
La harina y el huevo dan flexibilidad a la masa de patata, que así puede moldearse con facilidad. Los trocitos de masa se aprietan con el dedo contra un raspador, de forma que los *gnocchi* presentan un hundimiento en su cara posterior y un dibujo romboidal en la anterior.



Amasar con rapidez los ingredientes sobre la superficie de trabajo, hasta conseguir una masa flexible y homogénea.



Formar con la masa rollos de 2 cm de diámetro, ponerlos unos junto a otros y cortarlos en trozos de 3 cm de longitud.



Pasar cada trozo de masa por un rallador, para imprimirle un dibujo romboidal.



El dibujo de la superficie, que en Toscana se suelen llamar topini, "ratoncitos", además de embellecer los *gnocchi* facilita la absorción de la grasa.

Para el ragú de jabalí:
1,2 kg de pierna de jabalí con hueso
1 cucharada de bayas de enebro, 1 diente de ajo
2 hojas de laurel, 6 hojas de salvia frescas
600 ml de vino tinto seco
1 cebolla, 100 g de zanahoria, 80 g de apio
700 g de tomates
6 cucharadas de aceite de oliva
3 cucharadas de puré de tomate
400 ml de fondo de caza
sal, pimienta blanca recién molida
Para los gnocchi (*ñoquis*):
1,2 kg de patata de cocción harinosa
200 g de harina, 2 yemas

Poner la carne en una fuente grande y distribuir por encima las bayas de enebro, las hojas de laurel y la salvia. Verter el vino tinto. Taparla con una hoja de film transparente y dejarla en el frigorífico durante 12 horas.



Retirar la carne del frío y secarla con papel de cocina. Deshuesarla y reservarla. Pasar la marinada por un colador y guardar el líquido y las especias por separado. Pelar y picar la cebolla. Pelar también el ajo y triturarlo con el prensaajos. Limpiar la zanahoria y el apio y trocearlos. Blanquear los tomates, enfriarlos de repente, pelarlos, quitarles el rabillo y picarlos.

Calentar la mitad del aceite de oliva a fuego medio y rehogar el hueso durante 10 minutos. Agregar la cebolla, el ajo, la zanahoria y el apio y dejar que adquieran color 2 minutos sin parar de remover. Incorporar el tomate, las especias de la marinada y el puré de tomate; hacer que hiervan hasta que el líquido se evapore. Medir 1/2 l de marinada y añadirla la preparación junto con el fondo de jabalí.

Dejar que se vaya haciendo el contenido de la cacerola durante 3 horas, agregando poco a poco el resto de la marinada. Sazonar la salsa con sal y pimienta y pasarla por un colador. Cortar la carne de jabalí en trozos pequeños y sofreírlos en el aceite restante. Cortar el hervor de la carne con la salsa y cocer unos 20 minutos a fuego lento.

Para los ñoquis, cocer las patatas 30 minutos, pelarlas y aplastarlas mientras están calientes. Preparar la masa y dar forma a los ñoquis como se indica en la secuencia fotográfica. Poner a hervir agua con sal en una cacerola grande y reducir el calor. Incorporar los ñoquis por tandas. En cuanto suban a la superficie, retirarlos con la espumadera, dejarlos que escurran y mantenerlos bien calientes.

Servir los ñoquis preparados en un plato caliente, disponer sobre ellos la carne con la salsa y presentarlos a la mesa así preparados.

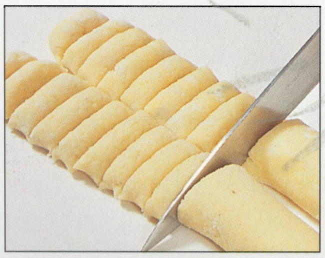


"Gnocchi" en salsa de tomate

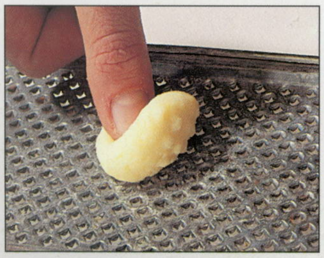
SON ÑOQUIS DE PATATA CON SUGO VEGETAL, QUE SE GRATINAN CON PECORINO SARDO PICANTE.

En esta receta, las patatas harinosas, imprescindibles para preparar la masa de los *gnocchi*, en vez de cocerse en agua se pasan por el horno. Se trata de una cocción que dura más que la habitual en agua, pero que ofrece como resultado una masa más seca y ligera.

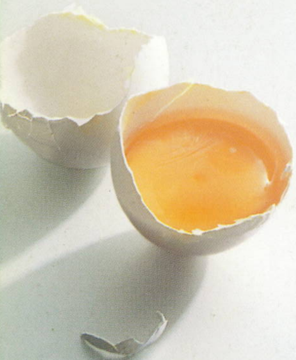
Para los gnocchi:
900 g de patata de cocción harinosa
150 g de harina, 2 yemas, sal
Para la salsa de tomate:
800 g de tomate
70 g de zanahoria picada
120 g de apio
120 g de cebolla
1 cucharadita de sal
pimienta negra recién molida
1 pizca de azúcar
4 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de albahaca silvestre roja cortada en tiras
1 cucharadita de hojitas de tomillo
Además:
mantequilla para la fuente
40 g de pecorino sardo recién rallado
30 g de parmesano recién rallado
20 g de copos de mantequilla
albahaca silvestre roja para decorar



Aplastar ligeramente los rollos de masa y cortarlos en trozos de 1 cm utilizando un cuchillo bien afilado.



Pasar los *gnocchi* uno por la parte posterior de un rallador de verduras, para obtener un bonito dibujo decorativo.



Lavar las patatas, secarlas y envolverlas una por una en papel de aluminio. Cocerlas durante 1 hora en el horno precalentado a 200 °C.

Para la salsa, lavar los tomates, partirlos a la mitad, quitarles el rabillo y las semillas y cortarlos en daditos. Pelar y limpiar, respectivamente, la zanahoria y el apio; cortarlos en daditos. Pelar y picar la cebolla. Poner en una cacerola el tomate con los dados de zanahoria, apio y cebolla, tapar y cocer todo a fuego lento unos 40 minutos hasta que la verdura esté blanda.

Utilizando una cuchara y e diferentes tandas, disponer todo en una cacerola a través de un colador de malla ancha. Recoger el puré que haya quedado en el colador e incorporarlo.

Para los *gnocchi*, pelar las patatas cocidas. Amontonar la harina sobre la superficie de trabajo y hacer un hueco en el centro. Poner dentro los huevos y la sal. Pasar la patata caliente por un pasapurés, extendiéndola en forma de corona sobre el borde de la harina. Amasarlo todo sin pérdida de tiempo, hasta conseguir una masa homogénea.

Formar con la masa dos rollos de unos 2 cm de diámetro y espolvorearlos de harina. Continuar como se indica en las fotografías.

Echar en agua hirviendo con sal, por tandas, los ñoquis; reducir la intensidad del fuego. Estarán cocidos cuando suban a la superficie. Retirarlos y dejarlos escurrir.

Calentar de nuevo la salsa de tomate un poco y sazonarla con sal, pimienta y azúcar. Mezclar, revolviendo, el aceite de oliva a cucharadas. Espolvorear la albahaca y el tomillo.

Mezclar los *gnocchi* con la salsa y pasarlos a un molde para suflés untado con mantequilla. Extender por encima el *pecorino* sardo, el *parmesano* y los copos de mantequilla. Gratinar durante 15-20 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Decorar los *gnocchi gratinados* con hojas de albahaca silvestre y servirlos.





Pasta con rúcola

ESCALDADA O FRITA, LA RÚCOLA FRESCA DESPLIEGA TODO SU INTENSO AROMA AL EMPLEARSE EN LA COCINA DE LA PASTA.

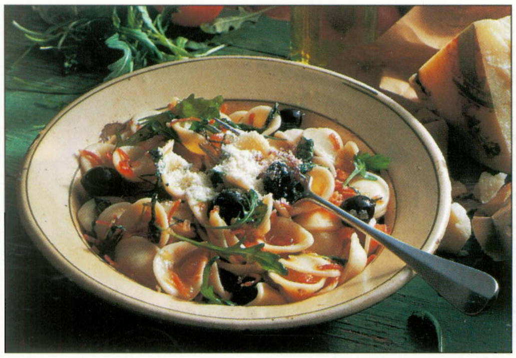
La rúcola combina sobre todo con la pasta más compactas, como los *stringoli* del sur de Italia o las *orecchiette* de Apulia.

STRINGOLI CON SALSA DE TOMATE
Para la masa de la pasta:
300 g de harina de trigo tipo 405
100 g de sémola de trigo duro, 2 huevos
2 cucharadas de perejil picado, 1 cucharadita de sal
2 cucharadas de aceite de oliva
Para la salsa de tomate:
60 g de cebolla blanca, 1 diente de ajo pelado
20 g de rúcola, 500 g de tomates botella
3 cucharadas de aceite de oliva, sal pimienta recién molida
Para decorar:
1/2 ramito de rúcola, aceite vegetal para freír
2 cucharadas de mascarpone, 1 cucharada de nata

Amasar los ingredientes, envolverlos en film transparen te y dejarlos en reposo 1 hora. Formar con la masa ro llitos de unos 10 cm de longitud y dejarlos secar 15 mi nutos sobre la superficie de trabajo enharinada.

Para la salsa, picar la cebolla y el ajo. Quitar los tallos a la rúcola, secarla y picar las hojas fino. Cortar el tomat en daditos. Calentar aceite y rehogar la cebolla y el ajo sin que se doren. Añadir el tomate y dejar que hierv durante 10 minutos a fuego lento. Salpimentar e incor porar la rúcola.

Para decorar, preparar la rúcola como se indica en la fo tografía superior. Freírla por tandas en el aceite calien te. Cocer la pasta "al dente" en agua con sal hirviend durante 10-12 minutos. Servirla con salsa de tomate, rú cola y *mascarpone*.





Las "orecchiette", "aurículas" en castellano, se elaboran en Apulia y en los Abruzos de forma casera. Para darles forma, las bolas preparadas con masa sin huevo se aprietan en el centro con el pulgar.

Antes de servir, repartir los *stringoli* con la salsa por los platos. Bien escurridas, distribuir por encima las hojas de rúcola fritas y mezclarlas con el mascarpone y la nata.

ORECCHIETTE CON RÚCOLA Y *PECORINO*

En primavera, la rúcola puede reemplazarse por diente de león fresco, a ser posible recién recolectado.

350 g de orecchiete
Para la salsa:
500 g de tomate maduro
80 g de cebolla
4 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta recién molida
80 g de aceitunas negras

Para la mezcla de jamón y rúcola:
100 g de rúcola, sal
150 de jamón serrano
3 dientes de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
Además:
120 g de pecorino recién rallado

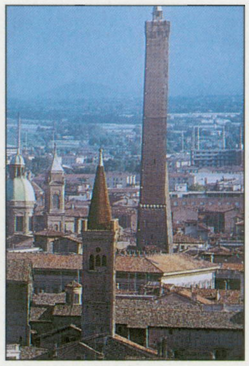
Blanquear los tomates, pelarlos, quitarles el rabillo y las semillas y cortar su carne en daditos. Pelar y picar la cebolla. Calentar el aceite de oliva en una cacerola y rehogar la cebolla sin que llegue a dorarse. Agregar el tomate, sazonar con sal y pimienta. Llevar a ebullición, a fuego lento, hasta que el tomate esté casi deshecho. Incorporar las aceitunas y reservar la salsa.

Cocer la pasta, 12-15 minutos, en agua con sal hirviendo; para reblandecerse, necesita un tiempo relativamente largo.

Limpiar la rúcola, lavarla y secarla con cuidado. Picar el jamón. Pelar el ajo y cortarlo en láminas muy finas.

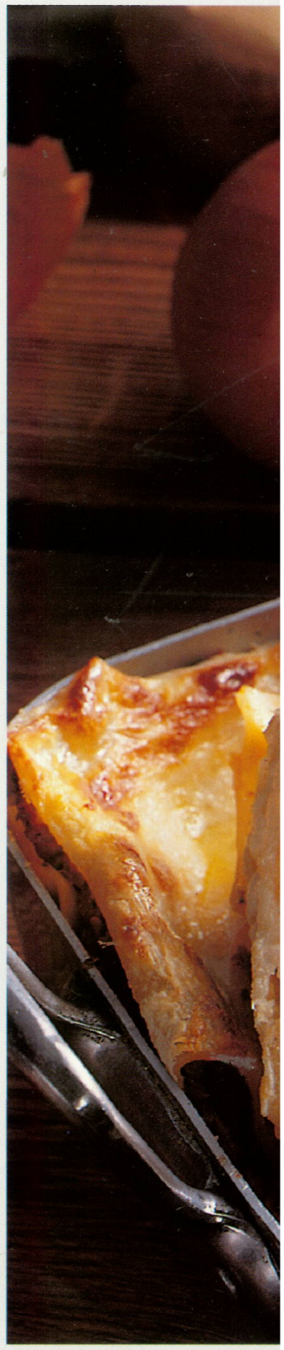
Calentar el aceite de oliva en otra cacerola y, removiendo de continuo, rehogar ligeramente el ajo y el jamón. Rehogar con ellos la rúcola 1 minuto, sin dejar de remover. Reservarlo todo. Incorporar la pasta a la mezcla de rúcola y jamón. Servir en platos con la salsa, espolvorear de queso rallado y presentar a la mesa.





"Lasagne alla bolognese"

LA LASAÑA A LA BOLOÑESA ES UN PLATO CLÁSICO DE LA COCINA ITALIANA, IRRESISTIBLE SIEMPRE.



La ciudad de Bolonia recibe con todo merecimiento el calificativo de *la grassa*, pues desde tiempo inmemorial su cocina es abundante y muy buena. Preparadas con cariño y paciencia, las especialidades boloñesas son tan deliciosas que nadie pasa por la ciudad sin probarlas.

Obviamente, este plato tradicional se prepara de diferentes formas. Para elaborar el ragú, algunas recetas se decantan por la carne de vaca a la de cordero, e incluso por la caza. No hay reglas fijas y lo mejor es dejarse llevar por el gusto y la experiencia personales. Como siempre, se trata de obtener los mejores resultados con productos de calidad. En cuanto a las láminas de pasta, las mejores son las frescas, aunque es posible sustituirla por otras secas; en este caso, se necesitan 16 piezas.

600 g de láminas de lasaña blancas y frescas
Para la salsa de carne boloñesa:
60 g de cebolla, 70 g de zanahoria
50 g de raíz de perejil
80 g de apio, 40 ml de aceite
40 g de mantequilla
500 g de carne de vaca magra picada
2 cucharadas de puré de tomate
250 g de tomate pelado de lata con su jugo
sal, pimienta recién molida
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de hojitas de romillo picadas
1 cucharadita de albahaca picada
1/8 l de caldo de carne sustancioso
1/8 l de vino tinto
Para la besamel:
25 g de mantequilla, 30 g de harina
1/2 l de leche
sal, pimienta blanca recién molida
1 punta de nuez moscada recién rallada
Además:
un molde 30 x 20 cm
mantequilla para el molde
80 g de parmesano recién rallado

Las láminas de lasaña seca se venden preparadas en distintos formatos. Además de blancas y verdes –debido a las espinacas–, hay lasañas "instantáneas" que no necesitan cocerse, pero sí mucha salsa, pues absorben gran cantidad de líquido.









Dentro del molde, extender la mitad de la salsa de carne por un igual. Colocar encima 4 láminas de lasaña, superpuestas entre sí ligeramente. Extender por encima la mitad de la besamel. Repetir de nuevo el proceso. Al final, extender la besamel y espolvorear de *parmesano*.



Para la salsa de carne, cortar la carne en daditos. Limpiar y picar fino la zanahoria, el apio y la raíz de perejil, incluidas las hojas. En una cacerola calentar el aceite con la mantequilla, agregar la carne picada y rehogar a fuego vivo hasta desmigajarse. Mezclar el tomate con el jugo, las especias y las hierbas, revolviendo, y verter encima el caldo con el vino. Dejar que hierva todo durante 50 minutos.

Para la besamel, derretir la mantequilla, dejar caer la harina encima y rehogarla sin que llegue se dore. Añadir la leche, mezclarla revolviendo y poner todo a hervir. Sazonar la besamel con sal, pimienta y nuez moscada y dejarla hervir 20 minutos a fuego lento sin parar de revolver. Retirarla del fuego y ponerla sobre un colador. En agua con sal hirviendo, cocer las láminas de lasaña secas durante 5 minutos; si son frescas, basta con 3 minutos. Retirarlas, extenderlas con cuidado una por una y cubrirlas con un paño húmedo.

Untar con mantequilla el fondo del molde y colocar una primera capa formada por 4 láminas de lasaña parcialmente superpuestas. Continuar como se indica en las fotografías de la página anterior. Hornear la lasaña durante 40 minutos en el horno precalentado a 180 °C, hasta que su superficie se vea doradita.

Cuando hay invitados, un plato de lasaña a la boloñesa resulta perfecto. Ideal para 4 ó 6 comensales, es muy fácil de preparar.





Forrar con tres lasañas el fondo de un molde untado con mantequilla. Extender encima una capa de relleno de verduras, de tiras de tomate y de queso. Repetir el proceso dos veces más. Terminar con una capa de lasaña.

Lasaña de acelgas y colinabo

DE COLOR VERDE Y PRESENTADA EN VARIAS CAPAS, ESTA LASAÑA COMBINA A LA PERFECCIÓN LAS LÁMINAS DE PASTA VEGETARIANA.

El tipo de acelga utilizado para el relleno de la lasaña es irrelevante, pues tanto si es de tallo rojo como de tallo verde su sabor es idéntico, que es de lo que se trata. El único requisito imprescindible es que la acelga y el colinabo sean frescos.

12 lasañas verdes, sal
Para el relleno de verdura:
4 colinabos de 250 g cada uno
60 g de mantequilla
sal, pimienta blanca recién molida
nuez moscada recién rallada
1 cucharada de harina
1/2 l de leche, 1/4 l de nata
2 chalotas, 500 g de acelgas
350 g de tomate
Además:
mantequilla para el molde
200 g de provolone curado recién rallado
4 cucharadas de nata, 1 yema

Pelar los colinabos y cortarles el extremo leñoso. Hacer con los bulbos rodajas de 2 mm de grosor y con las hojas tiernas tiras. Derretir en una cacerola la mitad de la mantequilla y rehogar las rodajas y las tiras de colinabo. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada, Espolvorear de harina. Verter la leche y la nata y hervir 10 minutos. Pasar todo a un fuente y dejar que enfríe.

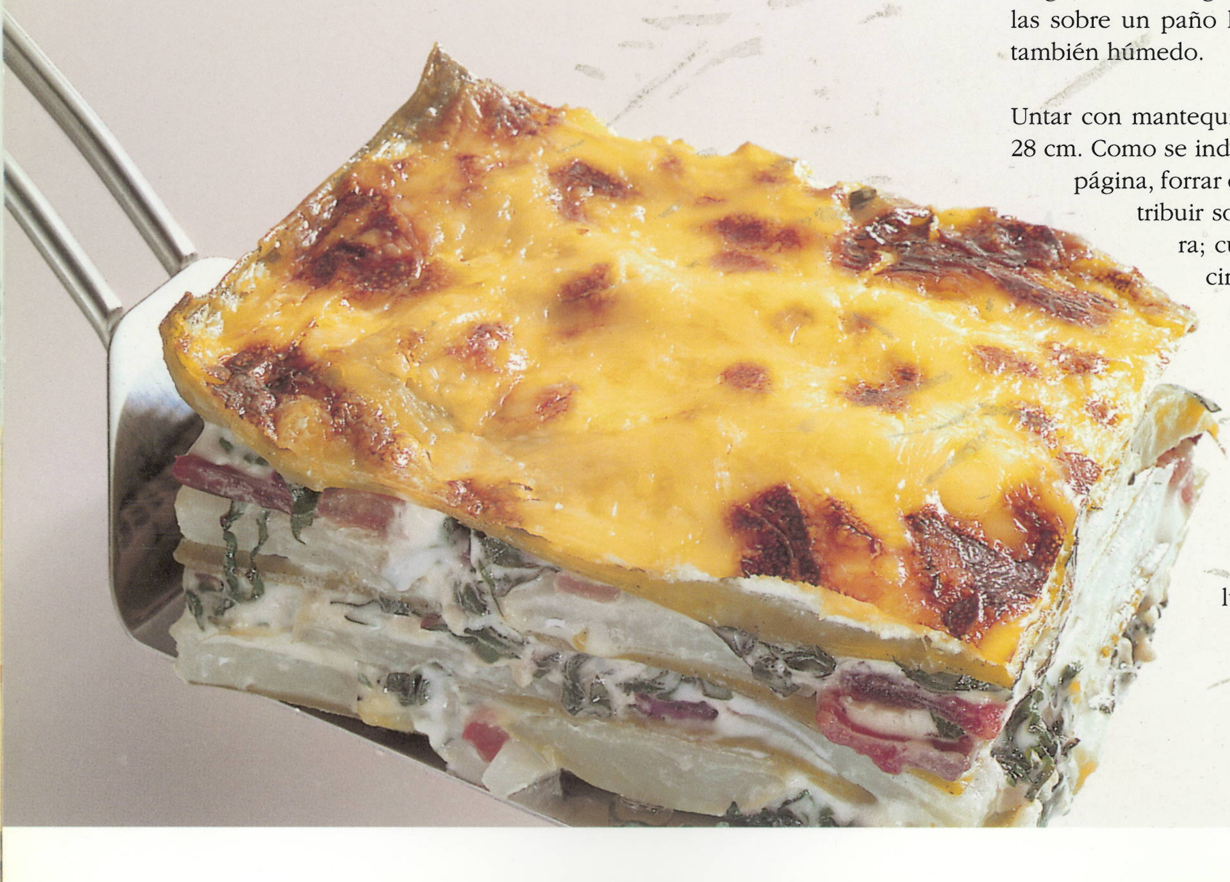
Pelar y picar la chalota. Deshojar los tallos de la acelga, limpiarlos y cortarlos en trozos de 2 cm de longitud. Derretir en una sartén la mantequilla restante y rehogar la chalota y los tallos de acelga. Quitarle a las hojas el nervio central y cortarlas en tiras anchas; blanquearlas, enfriarlas de repente y escurrirlas. Mezclar los tallos y las hojas de acelga con el colinabo.

Blanquear un poco los tomates, pelarlos, partirlos a la mitad, quitarles el rabillo y las semillas y cortar su carne en tiras.

En agua con sal hirviendo, cocer las lasañas 5 minutos; luego, retirar el agua y enfriarlas de repente. Extenderlas sobre un paño húmedo y cubrirlas con otro paño también húmedo.

Untar con mantequilla un molde para lasañas de 18 x 28 cm. Como se indica en las fotografías de esta misma página, forrar el fondo con 3 lasañas cocidas y distribuir sobre ellas 1/3 del relleno de verdura; cubrirlo con tiras de tomate y esparcir 1/3 del queso. Alternar las capas de lasaña, verdura y queso; la última capa sólo será de pasta. Revolviendo, mezclar la nata con la yema y extender el resultado por la superficie.

Gratinar la lasaña de acelga y colinabo 40-45 minutos en el horno precalentado a 180 °C. Retirarla luego y servirla en platos calientes.





Mimados por el sol. Los tomates olorosos y maduros, pero a su vez consistentes, son los más indicados para elaborar *lasagne verdi*, pues aportan todo su sabor. La mezcla de leche y nata facilita una ligazón cremosa.

riso
Arroz



En ningún sitio hay dos arroces iguales, desde luego no en la tenida por la tierra del arroz como es Italia. Para preparar un *risotto* no sirve cualquier arroz, tiene que ser necesariamente un arroz de grano redondo. Así, resulta difícil decidir cuándo es más apropiado un *carnaroli* que un *baldo*, o cuándo es preferible un *vialone* a un *arborio*.
No obstante, aunque a primera vista el elevado número de variedades sólo induce a confusión, la visión de conjunto y el conociendo de los diferentes modos de preparación, así como la experiencia, dan buenos resultados y una cocina imaginativa que supera todas las dificultades que pueda presentar el *risotto*.





Grano redondo: el arroz de los "risotti"



La cosecha del arroz. Cuando el color de los arrozales pasa del verde al dorado, la recolección está próxima. Realizar la cosecha en el momento oportuno resulta de vital importancia de cara a la calidad posterior del arroz.

ITALIA, PAÍS DEL ARROZ

Italia lleva mucho tiempo familiarizada con el uso del arroz. Este cereal, que tiene por nombre botánico *Oryza sativa*, llegó al país vía Sicilia en los siglos VIII o IX; lo hizo traído por la cultura árabe. Sin embargo, su cultivo no se inició hasta los siglos XIII o XIV y tuvo lugar básicamente en el norte de Italia. Hasta estas fechas se remontan los comienzos del cultivo del arroz en el "Vercellese", la comarca europea de mayor producción de arroz. Tras la canalización correspondiente, las lagunas se convirtieron en una fértil superficie cultivable. Ni siquiera la tenaz resistencia que hacia 1600 opuso la población al cultivo del arroz, al que, desconociendo las circunstancias precisas, se hacía responsable de enfermedades y epidemias, pudo detenerse el avance triunfal de este cereal. Se construyeron nuevos canales y acequias, de forma que en la actualidad los alrededores de Vercelli parecen un tablero de ajedrez de magnas proporciones. Además, el cambio de los períodos de vegetación y la inundación de los campos en primavera influyen, de manera significativa, en la configuración del paisaje. Antes de que en otoño el arroz maduro extienda por los campos su reflejo dorado, un verde luminoso combina con el plateado de la superficie del agua; y en medio álamos, diques y garzas. El "canale Cavour", terminado en 1863, que llevaba el agua a Novara y a Lomellina, mejoró de forma ostensible la situación del cultivo del arroz en el norte de Italia. Los principales arrozales están en la llanura del Po, a lo largo del río, y se extienden de Piamonte a Venecia pasando por Lombardía, donde el arroz se cultiva por lo general en suelos de aluvión, arenosos o arcillosos.

EL CULTIVO DEL ARROZ ES UN TRABAJO INTENSIVO

En Italia se cultiva fundamentalmente la variedad *japonica*. Se trata de un arroz que se distingue por sus granos gruesos, entre ovalados y cortos, que se suelen designar o conocer con el nombre de "granos redondos". Es una variedad que encuentra las condiciones ideales para su cultivo en el clima de la llanura del Po: calor suficiente –lo ideal es una temperatura de 30 °C–, mucho sol y agua abun-

La simiente debe germinar l
con anterioridad, pues al entrar
contacto directo con el agua
arroz necesita al principio mucl
oxígeno. Primero se hace que l
granos de arroz se hinchen, de
pués se lavan y, a continuación,
deja que la simiente germine dura
te dos días más. En ocasiones, a
tes de sembrarla, se somete a
tratamiento contra posibles enfe
medades. Para finalizar, los gran
de arroz se siembran en parcel
especiales o bien directamente
los campo





Arroz de grano redondo. Cuando no se prepara como *risotto*, sino simplemente cocido, el arroz del principal plato italiano presenta este aspecto. Los italianos tienen buenas razones para estar orgullosos de "su" arroz, pues tanto la variedad como su preparación se complementan de manera muy satisfactoria en el arroz de "grano redondo" y en el *risotto*.







▲ **Arrocero italiano esparciendo la simiente.** En Italia todavía está muy extendida la siembra manual. Los granos de arroz germinados se esparcen, de forma uniforme, en los arrozales inundados de agua.

◀ **Siega del arroz a mano.** Hasta hace todavía no muchas décadas, la siega del arroz a mano era una labor muy penosa que, al igual que el cuidado de los arrozales, corría a cargo de las mujeres. Hoy en día, máquinas especiales, concretamente segadoras-trilladoras, efectúan esta ingrata tarea.

dante. Según las diversas regiones, el ciclo vegetativo del arroz, desde la siembra hasta la recolección, dura entre 7 y 8 meses.

Los campos se preparan antes de la siembra; para ello se ara el suelo, se rastrilla y se nivela. En Italia, la compactación del subsuelo se efectúa "en seco", lo cual significa que los arrozales no están inundados en el momento de ararlos y rastrillarlos con máquinas. Este tratamiento del suelo es necesario para reducir al mínimo las pérdidas de sustancias nutritivas y de agua que se producen durante la inundación. Para garantizar un desarrollo óptimo del arroz, los campos deben ser completamente planos, pues entonces el nivel del agua es uniforme y facilita que alcance entre los 5 y los 15 cm de altura. En la actualidad, la utilización del láser para la nivelación del terreno facilita lo que en épocas pasadas tan complicado resultaba.

LA SIEMBRA

La singular capacidad del arroz para desarrollarse en el agua, se aprovecha para inundar los campos antes de la siembra e impedir así la aparición de malas hierbas durante las primeras fases de crecimiento. La época más propicia para la siembra es durante la primavera, en el transcurso de los meses de abril y mayo. Más adelante se hace necesario trasplantar plantas jóvenes procedentes de vivero. Así, durante el verano comienza un período de trabajo intenso en el campo.

LA ESCARDA

Entre junio y mediados de julio deben arrancarse las malas hierbas y combatirse los parásitos. En otro tiempo, para trasplantar las plantas jóvenes, para escardar y para eliminar los parásitos se recurría a auténticos ejércitos de trabajadoras, que batían los campos al menos dos o tres veces. Las *mondine,* nombre con que se designaba en italiano a las trabajadoras temporeras del sur, realizaban su trabajo en unas duras condiciones que lo hacían muy penoso, ya que se pasaban todo el día con la espalda inclinada, con los pies en el agua y soportando un sol implacable. *Arroz amargo*, una película clásica del cine de los años 50, con Silvana Mangano como protagonista, revela con gran realismo y exactitud la suerte de las *mondine.* No obstante, la imagen de las largas filas de trabajadoras inclinadas sobre los campos ha desaparecido; hoy día la utilización de máquinas especiales y de productos antiparasitarios modernos, ha aliviado en gran medida el duro trabajo del campo. Por otra parte, también en Italia se aplican métodos más respetuosos con el medio ambiente. En efecto, las carpas son para los chinos lo que las ranas para los italianos: auxiliares útiles –y además comestibles– en la lucha antiparasitaria.

LA RECOLECCIÓN

La floración de agosto anuncia la proximidad de la recolección del arroz. En septiembre u octubre se siegan las espigas amarillas, que todavía no han alcanzado su plena maduración; la operación se realiza a mano, con hoz, o bien, como sucede en la actualidad, empleando modernos medios mecánicos. Tratándose de la recolección manual, entre la siega y la trilla transcurre un período de varios días de duración destinado a que el arroz se seque al sol. Por el contrario, la recolección mecánica facilita el que la trilla se efectúe en el mismo campo.

¿Blanco o negro?

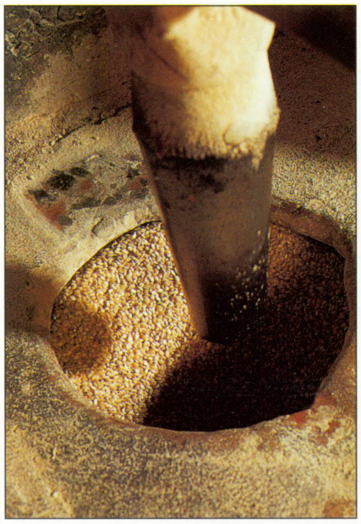
Cada uno debe descubrir personalmente cuál es el tipo de arroz que prefiere, el natural o el blanqueado de manera industrial. Es ante todo una cuestión de gusto, aunque existen claras diferencias en cuanto a las propiedades nutritivas y a la preparación. No obstante, tanto los granos de arroz blancos como los granos morenos, deben desprenderse de su envoltura pajiza, no apta para el consumo humano.

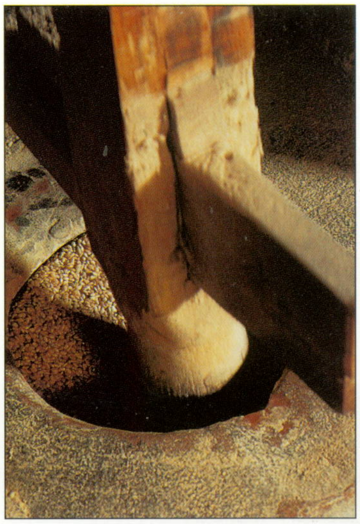
LA MOLIENDA DEL ARROZ

Una vez acarreada la cosecha, el arroz bruto o "paddy", *riso greggio* en italiano, se almacena en silos especiales. Allí se seca –si es necesario– y se guarda hasta su posterior tratamiento, procurando que el grado de humedad del arroz se mantenga entre el 13 y el 14% para mantener a salvo su calidad. Después, el arroz pasa a un molino arrocero donde se refina. Se trata, por un lado, de complejas instalaciones industriales, con mucha capacidad, o bien de pequeñas industrias tradicionales, que trabajan el arroz en pequeñas cantidades a la vieja usanza.

LA DESCORTICACIÓN DEL ARROZ

Como el grano y su envoltura están unidos entre sí, antes de estar en condiciones de consumirlo debe descorticarse. Según el método tradicional, que ha venido utilizándose a lo largo de los siglos, se dispone el arroz en pilas redondas de piedra donde es majado rítmicamente con grandes manos de mortero hasta que éste se separa de su envoltura. Aparte de la lentitud, este método tiene el inconveniente de causar muchas fracturas. Mucho menos agresivo es el método que se emplea en la actualidad, ya que garantiza una mayor producción de arroz de calidad. En este caso el arroz bruto se hace pasar por dos rodillos de goma, que se mueven a distinta velocidad y separan el grano de la envoltura. Tras este proceso tiene lugar la clasificación de los granos por tamaños; para esta operación se recurre a cribas, que se diferencian entre sí por el diámetro de sus agujeros. Tras este primer estadio, el arroz, que se conoce con el nombre de "arroz moreno" o "natural", está en condiciones de ser comercializado para su consumo. Por lo que respecta a las sustancias del contenido, mejor dicho, al índice de vitaminas y de principios minerales del *riso semigreggio*, ha de saberse que las del arroz moreno o natural son superiores a las del arroz blanco.





EL DESCASCARILLADO DEL ARROZ

En Italia, el arroz de los *risotti* suele tener un tratamiento posterior al descorticado: el descascarillado o blanqueo. En efecto, un grano de arroz tiene varias capas: en su interior presenta un cuerpo harinoso blanco, que contiene almidón y está rodeado por diversas capas más oscuras que forman la llamada "cutícula de plata" (cáscara del grano y de la semilla, capa de aleurina con proteínas). El descascarillado elimina los estratos exteriores del grano, el arroz se blanquea y al final sólo queda el cuerpo harinoso blanco. Los métodos fundamentalmente empleados son dos: el primero es un método ancestral, que consiste en frotar el grano de arroz sobre una piedra, y, aunque causa pocas fracturas, la superficie del grano es más áspera; en el segundo método el descascarillado se produce frotando entre sí los granos de arroz y, a pesar de que en este caso se obtiene una superficie lisa, dado que la presión ejercida es mucho más alta, el grano se rompe con más frecuencia. En ambos casos, el germen y la cutícula de plata son parcial o totalmente eliminados.

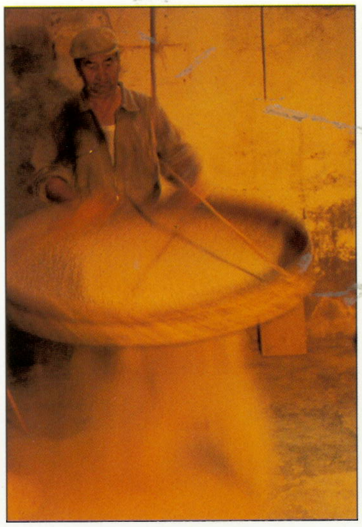
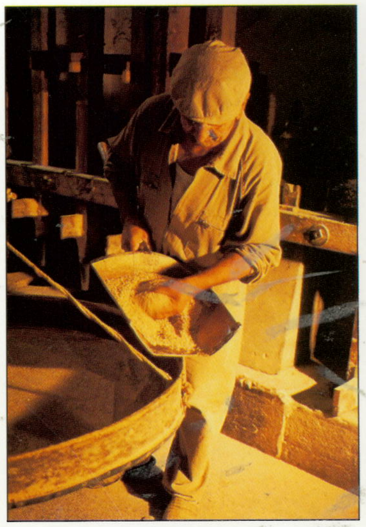
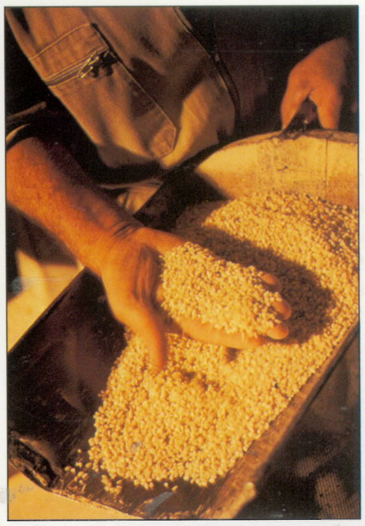
EL ARROZ ES SANO

El arroz natural no descascarillado conserva la cutícula de plata y el germen, oleaginoso y rico en sustancias nutritivas. En conjunto, estos elementos contienen la mayor parte de minerales, de oligoelementos y vitaminas. En las capas exteriores están muy presentes los integrantes del complejo B (B1, B2, nicotinamida, ácido pantoténico, B6) y vitamina E. Asimismo, debido al salvado que queda en el grano, el contenido de sustancias de lastre es muy superior al del arroz blanco. Por lo tanto, para una alimentación más rica se recomienda el arroz natural. Es también adecuado para elaborar los *risotti*, siempre que se trate de un arroz de grano redondo, pues las otras variedades, tanto si están descascarilladas como si no, resultan menos adecuadas para preparar este tipo de pasta. No obstante, el arroz moreno necesita más tiempo de cocción, pues la cutícula de plata supone una especie de escudo que aisla contra el calor y la humedad; se calcula un tiempo de cocción de 40-50 minutos. Además,





Del "paddy" al arroz blanco. Arroz de grano redondo, como "paddy", a la izquierda; y, a la derecha, cinco grados diferentes de molienda. Tratándose de arroz no vaporizado, a mayor blancura menos sustancias contiene.

◄ **Elaboración, en "Pila Vecia", del arroz a la vieja usanza.** Este viejo molino es propiedad de la familia Ferron. A la izquierda puede observarse el descascarillado del arroz. Para ello se introduce el arroz en "pilas", *pile*, en las que se trabaja rítmicamente con la mano del mortero. El arroz natural, con el germen y la cutícula de plata, conserva la mayor parte de las propiedades nutritiva, pero por motivos de presentación y de una cocción más corta es sometido a una proceso ulterior que lo hace mucho más blanco. La criba separa el salvado del grano y, al final, queda el arroz a punto.

los *risotti* de arroz natural necesitan más líquido. Dado su alto contenido de grasa, el arroz natural no permite su conservación por tiempo indefinido y debe consumirse dentro del año. El arroz, tanto el blanco como el moreno, siempre es sano. Es de fácil digestión y se utiliza mucho en la cocina de régimen, pues es pobre en sodio y muy rico en potasio, que contribuye a la regulación del agua corporal.

GRANO REDONDO VAPORIZADO

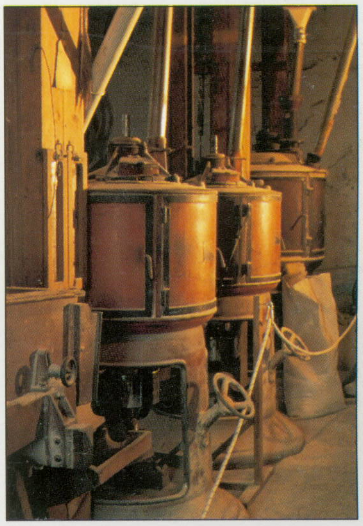
El método de vaporización o sancochado hace posible que el arroz descascarillado retenga hasta el 80% de los principios nutritivos perdidos. Este método hidrotérmico, desarrollado en Estados Unidos, permite que el vapor y la presión actúen en conjunto. Resumido en pocas palabras, su funcionamiento es el siguiente: el arroz pierde todo el aire en recipientes de vacío para, a continuación, sumergirlo en agua templada; entonces, las sustancias del contenido se desprenden de la cutícula de plata y del germen. Después, las vitaminas y los minerales se incorporan de nuevo a los granos mediante un tratamiento de vapor de agua a alta presión.

¿TAMBIÉN SIRVE PARA ELABORAR "RISOTTI"?

Este nuevo tratamiento con vapor de agua caliente endurece la superficie, mejor dicho, el almidón de la superficie, e impide el apelmazamiento de los granos. El arroz de grano redondo vaporizado se encuentra en el mercado, pero es muy difícil preparar con él el *risotto clásico*, pues precisamente el almidón desprendido durante la cocción lenta es el causante de la unión de los granos, que es la característica fundamental de un risotto. De ahí que Gabriele Ferron, propietario de la famosa Antica Riseria Ferron, insista en que no debe utilizarse arroz blanco puro, sino otro más oscuro que contenga gran parte de las capas que envuelven el grano.

EL ARROZ, UNA ESPECIALIDAD NORTEÑA

En cuanto a la aceptación del arroz se refiere, en Italia existe una clara diferencia entre el norte y el sur. En el norte y centro de Italia el arroz aparece en los menús de los restaurantes y de las comidas familiares con mucha más frecuencia que en los del sur, donde se prefiere la pasta. Por otra parte, cuando se prepara arroz en el norte casi siempre se trata del conocido *risotto*, un plato que, en invierno sobre todo, calienta a la vez el estómago y el corazón, y cuyo arroz, según un proverbio veneciano, "se ahoga primero en agua y después en vino". En el Palio del risotto, de Isola della Scala, población próxima a Verona, se espera todos los años la proclamación del vencedor del concurso de *risotti* con impaciencia. No obstante, el sur cuenta con algunos platos de arroz, como los *arancini* sicilianos o "bolas de arroz" del tamaño de una naranja –de ahí el nombre–, que, elaborados con carne picada y guisantes, son ciertamente unos platos interesantes. Están también los *supplì romanos*, o "croquetas de arroz con *mozzarella* y *prosciutto*", sin olvidar las especialidades meridionales dulces.



Vista interior de "Pila Vecia". No falta ni el más mínimo detalle de la última tecnología: estos cilindros descascarillan el arroz a presión y la cutícula de plata se va desprendiendo, mediante el frotado recíproco, de los granos de arroz.





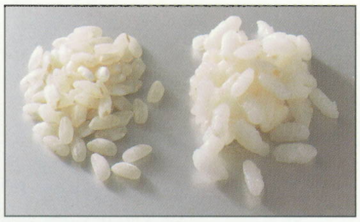
Vialone nano.
Cocción: 15-18 minutos.



Vialone nano semifino.
Arroz natural. Cocción: 30-35 minutos.



Loto.
Cocción: 17-20 minutos.



San Andrea.
Cocción: 18-20 minutos.



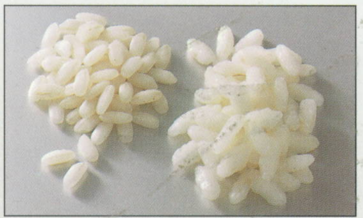
Arborio.
Cocción: 15-18 minutos.



Originario.
Cocción: 12-15 minutos.



Roma.
Cocción: 15-18 minutos.



Carnaroli.
Cocción: 18-20 minutos.



Baldo.
Cocción: aprox. 18 minutos.



Ribe.
Cocción: 15-18 minutos.



Padano.
Cocción: 15-18 minutos.



Ribe, vaporizado.
Cocción: 18-20 minutos.



Los "risotti" se hacen con los mejores arroces

La elaboración del *risotto* exige un arroz con unas particularidades de cocción específicas. Por un lado, debe desprenderse parte del almidón del grano, concretamente la que contribuye a la ligazón, pero, por otro, durante la cocción los granos de arroz deben absorber humedad al tiempo que quedan "al dente", por decirlo de alguna manera. El arroz italiano de grano redondo, y sólo él, cumple perfectamente estas condiciones. En este caso el arroz se complementa con su preparación y, a su vez, está condicionado por ella. Ahora bien, también los arroces para preparar *risotto* presentan notables diferencias, tanto de tamaño como de forma y color. La clasificación italiana incluye cuatro grupos, relacionados básicamente con el tamaño del grano. Así, el *commune* u "originario" es el arroz corto y pequeño (menos de 5,2 mm); el "semifino", el de longitud media (entre 5,2 y 6,4 mm); y, finalmente, el "fino", el grande y largo (más de 6,4 mm). El "superfino" también es un grano grande y largo, pero de unas variedades determinadas (por ejemplo, *arborio, baldo, carnaroli*). No obstante, la diferente composición del almidón determina la calidad de la variedad correspondiente.

DISTINTOS TIPOS DE ALMIDÓN

El arroz incluye dos tipos distintos de almidón: la *amilopectina*, que da lugar a que los granos se hinchen y aglutinen, y la *amilosa*, que es el componente harinoso del cuerpo soluble en agua. Esta última sustancia se desprende del grano cuando se remueve el arroz. En principio, cuanto más alto sea el contenido de amilosa, mejor será la variedad de arroz. Por ejemplo, el "carnaroli", del que cuentan maravillas los cocineros y cocineras italianos, que es un cultivo reciente obtenido a partir del *vialone* y de una variedad japonesa, contiene uno de los índices más altos de esta sustancia, exactamente el 24,1%. Le sigue a corta distancia, con un 23,9%, el *vialone nano*, un clásico del *risotto*. El *arborio* (19,6%) y el *baldo* (20,5%) se aglutinan algo más, pero también son variedades de arroz muy indicadas para realizar el *risotto*. Por este motivo, los expertos no se limitan a escoger una variedad de tantas, sino que eligen aquel arroz que mejor se adapte al plato que pretenden preparar. En consecuencia, se trata de descubrir el tipo de arroz que más en consonancia está con los gustos personales adquiridos con el paso del tiempo.

¿HAY QUE REMOVER NECESARIAMENTE EL "RISOTTO"?

Según el método lombardo clásico, el *risotto* se remueve a fondo con la olla destapada. Su consistencia característica la adquiere por la adición repetida de pequeñas cantidades de líquido, que en parte se absorben y en parte se evaporan. Así, y debido también a que no se deja de remover, el almidón del arroz se convierte en un aglutinante que espesa el *risotto*. En



Piamonte se recurre a otra forma de preparación, según la cual el arroz, una vez rehogado, no se remueve más. De este modo, se forma una especie de costra fina en el fondo de la cacerola. En ambos casos el *risotto* termina siendo relativamente compacto, mientras que en el Véneto se prefiere un *risotto* más caldoso, *all onda*, que se consigue humedeciendo el arroz sin parar durante la cocción. No obstante la cantidad de líquido añadido es un tanto variable, por lo que toda indicación al respecto resulta inútil. De ahí que las cantidades indicadas en las siguientes recetas sean meramente orientativas. Si el *risotto* corre peligro de secarse demasiado se añade una pequeña cantidad de fondo, de agua o de caldo; eso sí, siempre calientes. El líquido utilizado para la cocción no debe tener demasiada sal, pues la evaporación da lugar a una concentración más alta. Además está la sal del queso –casi siempre *parmesano*–, que se incorpora al *risotto* 1 ó 2 minutos antes del término de la cocción. En cualquier caso, el queso debe rallarse en el mismo momento de su utilización a fin de que conserve todo su aroma y sabor.

COCCIÓN DEL ARROZ

Aunque el *risotto* viene a ser sinónimo de los platos de arroz italianos, existen otras recetas que tienen como protagonista al arroz. En ellas suele aplicarse el método de la absorción abajo descrito.

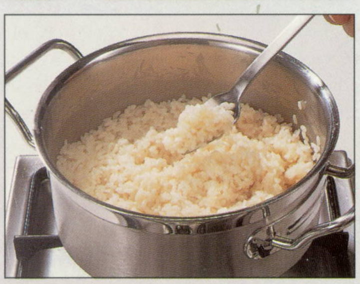
Método de absorción al cocer el arroz:



Calcular la cantidad de agua que necesita el arroz y verterla en una cacerola grande. Echar el arroz.

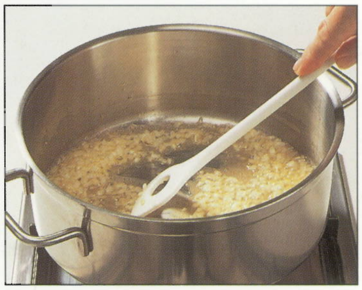


Hacer hervir el agua con el arroz a borbotones, reducir la intensidad del calor y continuar la cocción a fuego más lento.



Retirar el agua sobrante cuando el arroz está cocido. O, también, dejar que se evapore, para lo cual se ahueca el arroz con un tenedor.

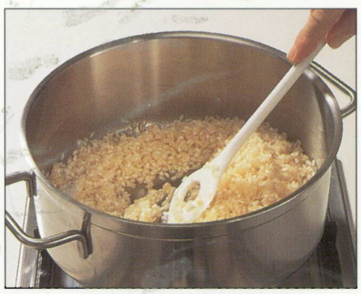
Preparación básica del risotto:



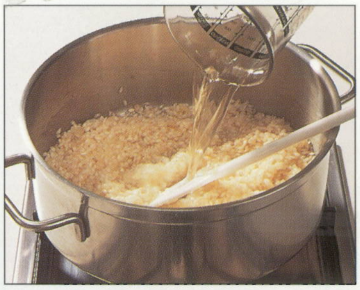
Derretir 20 g de mantequilla en una cacerola grande y rehogar en ella 60 g de cebolla picada, removiéndola constantemente y sin que llegue a dorarse.



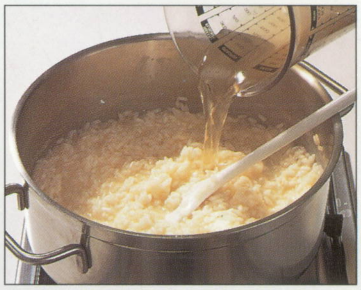
Echar de una vez 400 g de arroz de grano redondo y remover de inmediato, para evitar que los granos se peguen al fondo.



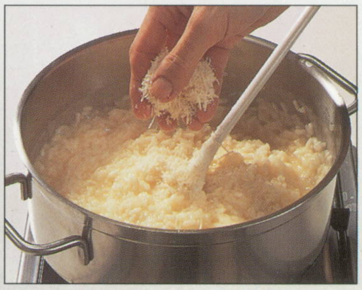
Rehogar el arroz, removiéndolo hasta que los granos empiecen a ablandarse. Ni el arroz ni la cebolla deben adquirir color.



Cortar la cocción con 150 ml de vino blanco. Seguir removiendo a fuego medio, hasta que el arroz absorba el líquido.



Verter el caldo de carne caliente (1-1,2 l) por partes, sin dejar de remover. No echar más hasta que se haya absorbido el caldo.



Terminar de cocer el *risotto* durante 10-12 minutos más. Sazonar con sal e incorporar 30 g de mantequilla y *parmesano* recién rallado a discreción.



"Risotti" clásicos

LOS *RISOTTI*, AMARILLOS UNAS VECES POR EL AZAFRÁN O VERDES POR LAS HIERBAS OTRAS, SIEMPRE RESULTAN EXQUISITOS.

El más famoso de todos ellos, con razón por supuesto, es el *risotto alla milanesa*. En cuanto a los ingredientes, esta clásica especialidad lombarda es sencilla y a la vez refinada. Pero en ningún caso puede faltar el tuétano de vaca, el azafrán, el arroz apropiado y un buen caldo que le dé mucho sabor.

RISOTTO ALLA MILANESE
30 g de tuétano de vaca, 60 g de cebolla
1/2 diente de ajo, 70 g de mantequilla
70 g de arroz arborio, 150 ml de vino blanco
sal, 1/4 de cucharadita de hebras de azafrán
1-1,2 l de caldo de carne
pimienta blanca recién molida
60 g de parmesano recién rallado
Además:
copos de mantequilla para la superficie
20 g de parmesano recién rallado

Desprender el tuétano del hueso y mantenerlo 10 minutos bajo un chorro de agua fría. Mientras tanto, pelar y picar la cebolla y el ajo. Retirar el tuétano del agua, dejarlo escurrir y partirlo en trocitos.

En una cacerola grande, derretir el tuétano con 30 g de mantequilla. Rehogar en la mezcla la cebolla y el ajo, sin que lleguen a dorarse. Echar el arroz y remover hasta que los granos se ablanden un poco.

Cortar la cocción con el vino blanco y dejar que hierva todo. Incorporar la sal y las hebras de azafrán. Verter el caldo caliente por partes y terminar de cocer el *risotto* durante 15-18 minutos, sin parar de remover. Sazonar con sal y pimienta. Revolviendo, mezclar el parmesano rallado y el resto de la mantequilla. Tras retirarlo del fuego, dejar que repose. Servir el *risotto* en platos calientes, poner encima unos copos de mantequilla y presentar aparte el parmesano rallado.

Coloreado con la especia más cara del mundo, el color amarillo que le da el azafrán al *risotto alla milanese* es único. Exquisito como primer plato y también como guarnición, para mejorar aun más su sabor sólo hay que sustituir el tuétano de vaca por tuétano de pierna de ternera.

RISOTTO A LAS HIERBAS

A comienzos de primavera, cuando la ortiga, el diente de león y el ajo de oso florecen y están tiernos, es el momento más propicio para preparar este *risotto* a las hierbas. Para conseguir el vivo color de la fotografía inferior, es preciso incorporar las hierbas nada más echar el arroz. La rocambola aporta al *risotto* un punto especial. Su sabor es algo más fino que el del ajo tradicional, por lo que suele ser el preferido en la cocina.

1 diente de ajo, 100 g de espinacas tiernas
100 g de hierbas silvestres (ortiga, diente de león, ajo de oso)
4 cucharadas de aceite vegetal
50 g de rocambola picada (con hojas)
2 cucharadas de vino blanco
400 g de arroz arborio, *1 1/2 l de fondo de ternera*
1/2 cucharadita de sal, pimienta blanca recién molida
80 g de parmesano recién rallado
40 g de mantequilla
Además:
20 g de parmesano *recién rallado*

Pelar y picar el ajo muy fino. Limpiar las espinacas, lavarlas, escurrirlas y picarlas. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la rocambola y el ajo sin que lleguen a dorarse. Mezclar, revolviendo, las espinacas y las hierbas. Cortar el hervor con el vino blanco y rehogar todo junto 1-2 minutos más.

Echar el arroz, añadir poco a poco el fondo de ternera calentado aparte y terminar de cocer el *risotto* durante 15-18 minutos, sin parar de remover. Sazonar con sal y pimienta. Incorporar el parmesano rallado y la mantequilla. Retirar el *risotto* del fuego y dejar que repose unos minutos. Servirlo en platos calientes y presentar el *parmesano* aparte.

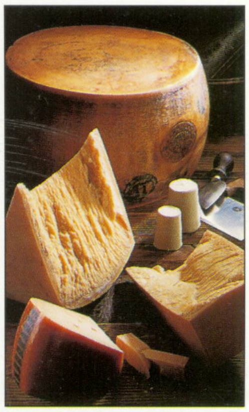
RISOTTO CON ALBAHACA

Este *risotto* combina el tuétano de vaca y el aromático sabor de las hierbas. Ahora bien, como una cocción larga afecta a la delicada albahaca, la preparación es algo diferente de la receta anterior. Antes de agregar esta aromática hierba, hay que esperar a que el arroz esté prácticamente cocido (receta sin fotografía).

2 cucharadas de aceite de oliva
40 g de tuétano de vaca
40 g de chalota picada
2 dientes de ajo aplastados
400 g de arroz vialone
1/8 l de vino blanco seco
1 1/2 l de fondo de ave caliente
1/2 cucharadita de sal
pimienta recién molida
50 g de albahaca
50 g de pecorino *curado*
50 g de parmesano
50 g de mantequilla

Calentar en una cacerola el aceite y el tuétano previamente pasado por agua y picado. Rehogar en la mezcla la chalota y el ajo. Echar el arroz y revolver hasta que los granos se doren un poco. Cortar la cocción con el vino y dejar que éste se evapore casi por completo. Terminar de cocer el arroz durante 15-18 minutos, sin dejar de removerlo y añadiendo poco a poco el fondo de ave caliente.

Cuando haya alcanzado la consistencia deseada, sazonar el *risotto* con sal y pimienta. Incorporar las hojas de albahaca lavadas, escurridas y picadas; también, el queso rallado. Repartir por encima los copos de mantequilla. Retirar el *risotto* del fuego y dejarlo que repose hasta que la mantequilla se derrita.



Los quesos duros, maduros y picantes, como el *pecorino*, el *parmigiano reggiano* y el *grana padano*, aunque también el *gouda* o el *sbrinz*, son ideales para rallarlos y, por lo tanto, para sazonar los platos de arroz.



Con marisco

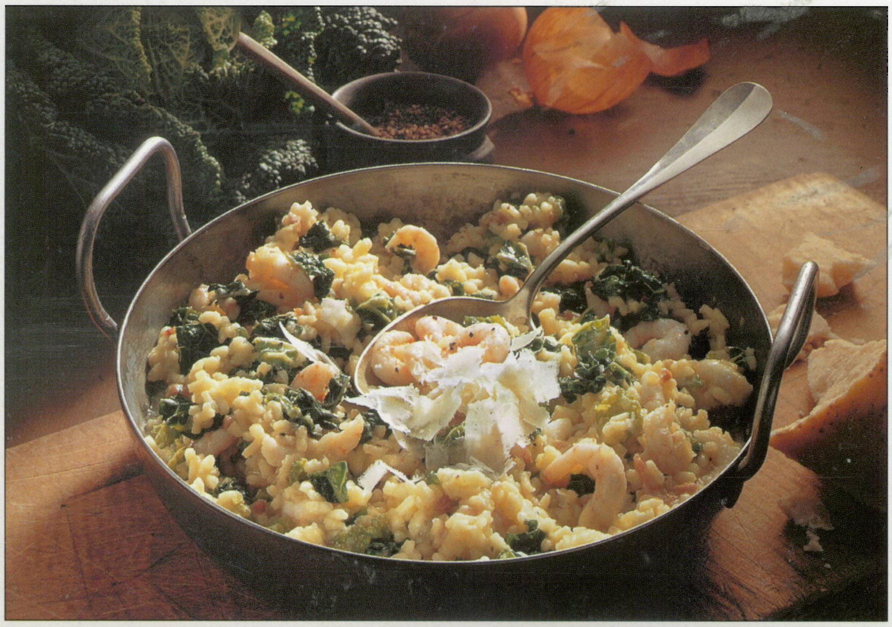
COMO PRIMER PLATO, EL *RISOTTI* PUEDE PREPARARSE CON GAMBAS Y CON MOLUSCOS DE TRES CLASES.

RISOTTO DE GAMBAS CON COL RIZADA
Para el *risotto*:
40 g de mantequilla, 50 g de cebolla picada
300 g de arroz arborio
100 ml de vino blanco seco
1 l de caldo de carne
1/2 cucharadita de sal, pimienta blanca recién molida
Además:
80 g de panceta en daditos
50 g de cebolla picada
1 diente de ajo aplastado
180 g de hojas de col rizada en tiras de 1-2 cm de ancho
300 g de gambas en agua fría, sal
pimienta blanca recién molida
60 g de pecorino *recién rallado*

Derretir la mantequilla y rehogar en ella la cebolla sin que llegue a dorarse. Echar el arroz de una sola vez y rehogarlo, a fuego vivo, sin dejar de removerlo hasta que los granos ablanden. Cortar la cocción con el vino y añadir poco a poco el caldo revolviendo. Cocer el *risotto* unos 12 minutos y, si fuera preciso, agregarle algo de caldo. Sazonar con sal y pimienta.

Para la col, sofreír la panceta con la cebolla y el ajo durante unos minutos. Añadir la col rizada y cocer todo unos 6 minutos, revolviendo de vez en cuando; luego, incorporar las gambas. Sazonar con sal y pimienta. Mezclar la verdura con el *risotto* casi cocido. Cocer todo otros 5 minutos. Finalmente, agregar el queso y servir.

Este *risotto* ofrece una composición inusual, pero los resultados son altamente positivos. El tocino ahumado es poco frecuente como ingrediente del *risotto*, pero menos frecuente aún es la col rizada. No obstante, todo combina a la perfección con las gambas.





Además del rape, tres clases de marisco concurren en la composición de este *risotto*. Se trata de mejillones, almejas y vieiras. Excepto algunos ejemplares reservados para la decoración, todos ellos se incorporan al arroz desprovistos de sus conchas.

RISOTTO CON MARISCO
500 g de rape, 500 g de almejas, 500 g de mejillones
8 vieiras, 80 g de zanahoria, 50 g de apio
1 hoja de laurel, sal
5 granos de pimienta
50 g de cebolla, 1 diente de ajo
40 g de mantequilla
300 g de arroz vialone
1/8 l de vino blanco
pimienta blanca recién molida
1 cucharada de perejil picado

Filetear el rape y cortarlo en trozos de unos 2 cm de longitud. Lavar bien los moluscos bajo un chorro de agua fría, apartando los ejemplares cerrados. Quitarle a los mejillones el biso con los dedos. Pelar la zanahoria, limpiar el apio y partir ambos en daditos. En una cacerola lo suficientemente grande, poner a hervir 1,2 l de



agua con la hoja de laurel, las verduras, un poco de sal y los granos de pimienta. Reducir la intensidad del calor y hervir en el agua los trozos de pescado durante 5 minutos. Retirarlos y reservarlos hasta su posterior utilización. Hervir de nuevo el caldo y cocer los moluscos hasta que se abran. Apartarlos y desechar los ejemplares cerrados. Pasar el caldo por un colador recubierto con un paño, recogerlo y reservarlo.

Pelar y picar la cebolla y el ajo. Limpiar a fondo las vieiras. Sujetar fuertemente cada una con un pañuelo, cortarle el músculo interno con un cuchillo puntiagudo y firme y levantar la valva superior plana. Desprender la vieira cortando con un cuchillo afilado la carne por el borde gris. Apartar dicho borde y separar con cuidado la carne blanca –designada con el nombre de "nuez" o "medallón"– de las huevas o "coral", de color anaranjado. Partir a la mitad la carne blanca de la vieira. Derretir la mantequilla en una cacerola y sofreír en ella la carne y el coral durante 1 minuto por cada lado. Retirarlos y reservarlos aparte. Rehogar en la mantequilla la cebolla y el ajo, hasta que se reblandezcan. Echar el arroz en la misma cacerola y, también, dejarlo reblandecerse. Cortar la cocción con el vino y reducir su volumen, sin parar de remover. Sazonar con sal y pimienta y, poco a poco, verter el caldo recogido removiendo de continuo. El arroz estará cocido pasados 15-18 minutos. Quitar la concha a los moluscos, dejando algunos con ella para utilizarlos en la decoración.

En los últimos minutos incorporar al *risotto* el pescado, los mejillones, las almejas y la carne y el coral de las vieiras; dejar que caliente todo. Espolvorear de perejil picado, probar, decorar el *risotto* con las almejas y los mejillones –todavía con su concha– y servir a la mesa en la misma cacerola.

"Risotto" con tomate y calabacín

LA ÚNICA EXIGENCIA DE LOS LIGEROS *RISOTTI* ESTIVALES ES QUE EL CALABACÍN SEA TIERNO Y EL TOMATE MADURO.





RISOTTO CON ZUCCHINE FIORITE
80 g de cebolla, 200 g de calabacín
10 flores de calabacín
80 g de mantequilla, 400 g de arroz arborio
150 ml de vino blanco, 1-1,2 l de fondo de verdura, sal
30 g de parmesano *recién rallado*
Además:
20 g de parmesano *recién rallado para espolvorear*

Pelar y picar la cebolla. Quitarle al calabacín las flores y el tallo, y, luego, cortarlo en barritas de 2 cm de largo por 1/2 cm de ancho. Arrancarle a las flores el pedúnculo y los pistilos, y picar sus pétalos.



Derretir en una cacerola 60 g de mantequilla y rehogar en ella la cebolla sin que llegue a dorarse. Acompañar el arroz, rehogándolo sin parar de remover hasta que se reblandezca. Verter el vino, reducirlo de volumen y cocer el *risotto* entre 15 y 18 minutos, sin dejar de revolver e incorporando poco a poco el caldo de verdura caliente. El arroz debe estar siempre cubierto por el líquido. Unos 8 minutos antes de dar por finalizada la cocción, incorporar las barritas de calabacín. Poner las flores en el último minuto. Sazonar con sal y mezclar el resto de la mantequilla y el queso revolviendo. Servir el parmesano aparte.

RISOTTO DE TOMATE

750 g de tomates aromáticos maduros
150 g de cebolla, 2 dientes de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta blanca recién molida, 80 g de mantequilla
300 g de arroz arborio, *150 ml de vino blanco*
700 ml de fondo de ternera
60 g de parmesano recién rallado
Además:
1 cucharada de hierbas picadas (perejil, albahaca)
20 g de parmesano recién rallado para espolvorear

Lavar los tomates, quitarles el rabillo y trocearlos. Pelar la cebolla y el ajo. Picar fino 45 g de cebolla y 1 diente de ajo.

Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla y el ajo picados, sin que lleguen a dorarse. Añadir el tomate. Sazonar con sal y pimienta. Tapar la cacerola y dejar que hierva todo 15 minutos a fuego medio. Pasar el tomate por un colador, recoger el puré adherido al colador y volver a emplearlo. Mezclar el puré de tomate, revolviendo, y sazonar con sal y pimienta.

Picar fino la cebolla y el ajo restantes. Derretir 40 g de mantequilla en una cacerola grande y rehogar la cebolla y el ajo hasta que se reblandezcan. Echar el arroz y revolver hasta que se reblandezca también. Sazonar un poco con sal y pimienta. Cortar la cocción con el vino blanco y reducir el líquido a la mitad. Verter poco a poco el fondo de ternera caliente, sin dejar de revolver; el arroz debe estar siempre cubierto por el líquido. Terminar de cocer el *risotto* durante 15-18 minutos, revolviendo sin parar. Unos 5 minutos antes del término de la cocción, incorporar el puré de tomate.

En caso de necesidad, añadir un poco de caldo caliente. El *risotto* de tomate debe tener una consistencia relativamente caldosa. Sazonar con sal y pimienta, y, revolviendo, incorporar el parmesano rallado y el resto de la mantequilla. Servir el *risotto* en platos calientes, espolvorear por encima las hierbas picadas y presentarlo a la mesa con el *parmesano* rallado.

"Risotto" de arroz natural

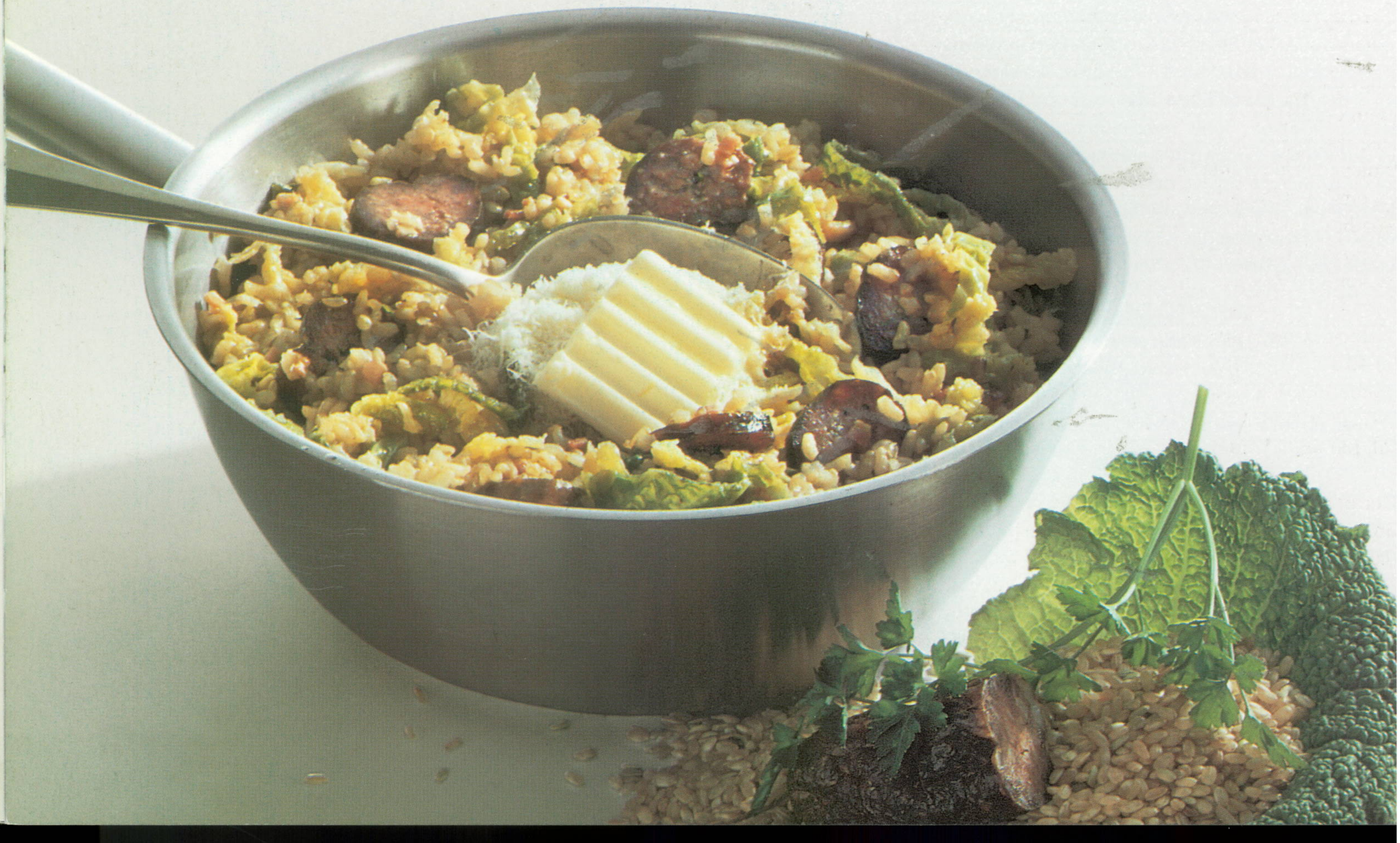
EL *RISOTTO* "MORENO" CONTIENE MÁS VITAMINAS Y MINERALES QUE EL HECHO CON ARROZ DESCASCARILLADO.

El arroz natural o arroz no descascarillado desempeña una función muy importante, sobre todo en la cocina integral. Desde la perspectiva de la fisiología de la nutrición es de gran valor, pues las capas de la "cutícula de plata", que, a diferencia de lo que sucede con el arroz blanco, permanece en el grano, contienen gran cantidad de vitaminas, minerales y sustancias de lastre. También se mantiene en el grano el germen oleaginoso, por lo que la conservación del arroz moreno es menor que la del blanco y pasado algún tiempo se enrancia. Para realizar el *risotto* de arroz natural se recomienda también el de grano redondo, que en cuanto a sus características de cocción se distingue del descascarillado por el hecho de que la "cutícula de plata" constituye una especie de escudo protector frente al calor y la humedad, lo que hace que el tiempo de cocción sea mayor –entre 40 y 50 minutos en total– y que requiera más líquido. Otras variedades de arroz natural son menos apropiadas para elaborar este tipo de preparación, pues no presentan las propiedades "típicas del *risotto*", ya que en su caso el consumo de líquido, sobre todo si se trata de un fondo, es muy alto. Y a pesar de que los granos se remuevan enérgicamente, no presentan la unión espesa típica de las variedades italianas de arroz de grano redondo características de un buen *risotto*, que también funciona con el arroz de grano redondo "moreno". Este último es muy apropiado para las combinaciones vegetarianas, pues su sabor a nuez armoniza a la perfección con los sabores de muchas verduras más compactas. El mejor ejemplo es el "*risotto* de col rizada".

RISOTTO DE COL RIZADA

Este es un *risotto* consistente y de mucho sabor. El tocino ahumado y la *salsiccia* picante, o en su defecto un salami de textura gruesa, combinan de maravilla con el fuerte sabor de la col rizada, que para este plato deberá ser lo más tierna y fresca posible.

300 g de col rizada
80 g de puerro, 60 g de apio
30 g de tocino ahumado entreverado crudo
60 g de mantequilla
400 g de arroz natural de grano redondo
1/8 l de vino blanco, 1,5 l de fondo de ternera
sal, pimienta negra recién molida
140 g de salsiccia
30 g de parmesano recién rallado



Partir la col rizada en cuartos, separar el troncho duro, desechar las hojas exteriores de color verde oscuro y cortar en tiras finas sólo las hojas claras. Reservarlas hasta su posterior utilización.

Pelar y picar la cebolla y el ajo muy fino. Cortar el tocino en daditos. Derretir la mitad de la mantequilla en una cacerola y rehogar la cebolla, el ajo y los daditos de tocino hasta que hayan ablandado. Echar el arroz natural y removerlo hasta que se reblandezca. Cortar la cocción con el vino blanco y dejar que éste se vaya evaporando. Verter un poco de fondo de ternera caliente –el arroz debe estar cubierto siempre por el líquido–; sazonar con sal y pimienta. Reducir la intensidad del fuego y cocer el arroz 30-40 minutos, sin dejar de revolver y añadiendo poco a poco el resto del fondo. Incorporar la col rizada y cocer todo 20 minutos más.

Mientras tanto, pelar la *salsiccia* y cortarla en rodajas. Al término de la cocción, mezclar el embutido con el arroz y sazonar con sal y pimienta. Distribuir el resto de la mantequilla sobre el *risotto* caliente y servir de seguido. Presentar a la mesa el parmesano aparte.

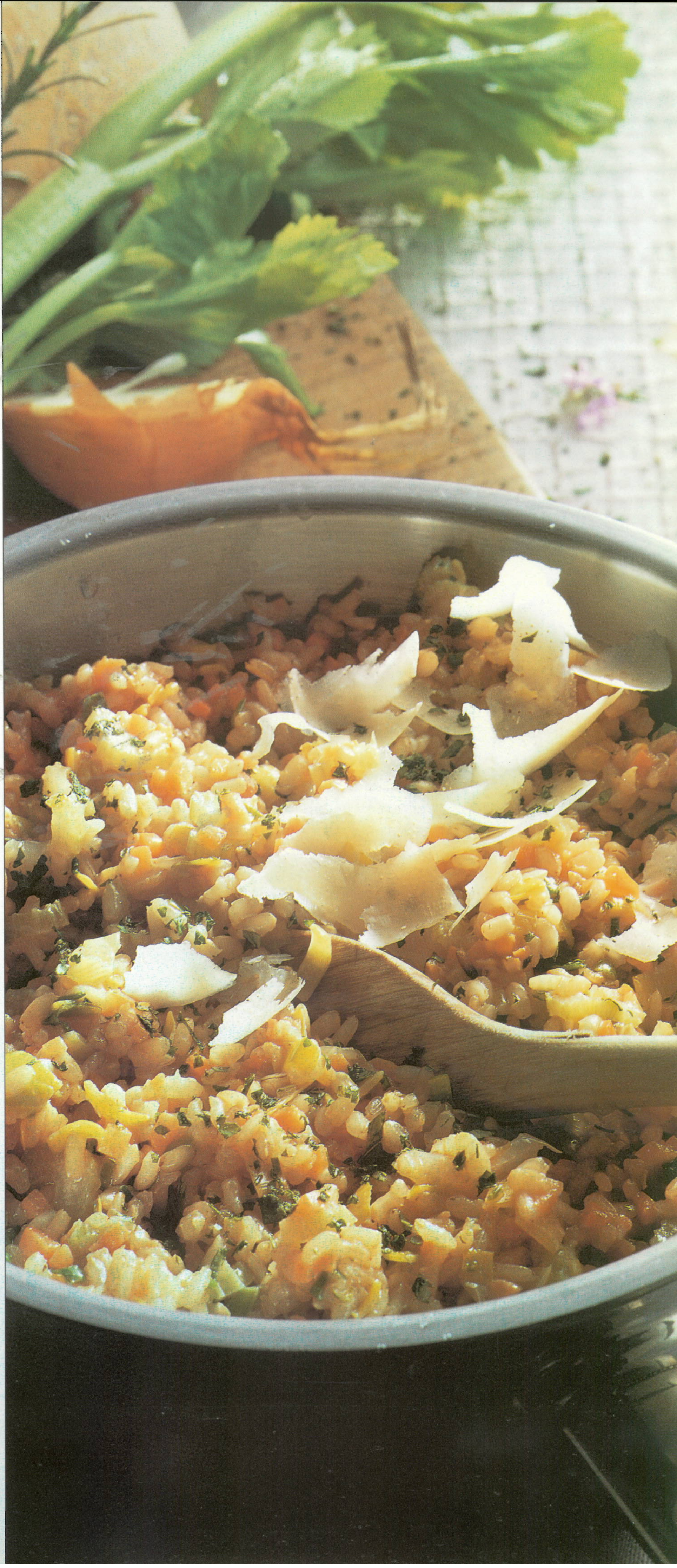
RISOTTO DE VERDURAS

100 g de zanahoria
80 g de puerro, 60 g de apio
60 g de cebolla, 80 g de mantequilla
400 g de arroz natural de grano redondo
1,5 l de fondo de verdura
sal, pimienta recién molida
nuez moscada recién rallada
Además:
40 g de parmesano en virutas
1 cucharada de perejil liso picado

Pelar y picar la zanahoria. Limpiar y lavar el puerro y el apio. Cortar el puerro en daditos y el apio en rodajas finas; reservar ambos, hasta su posterior utilización. Pelar y picar la cebolla. Derretir 40 g de mantequilla en una cacerola y rehogar la cebolla hasta que se reblandezca. Añadir el arroz y, también, rehogarlo removiéndolo hasta que ablande. Verter una pequeña cantidad del fondo de verdura caliente y hacerlo hervir.

Reducir la intensidad del fuego, cocer el arroz durante 30-40 minutos, removiéndolo de vez en cuando, verter poco a poco el resto del fondo de verdura –el arroz debe estar siempre cubierto por el líquido– y sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Derretir en una sartén la mantequilla restante y rehogar un poco los trocitos de zanahoria y de puerro y las rodajas de apio. Una vez transcurrido el tiempo de cocción, mezclar las verduras con el arroz y cocer todo junto 20 minutos más. Retirar el *risotto* de verduras del fuego, probarlo y servirlo espolvoreado de virutas de *parmesano*.



"Risotto" con setas

EL INTENSO AROMA DE LOS HONGOS O TRUFAS COMBINA EXTRAORDINARIAMENTE BIEN CON EL SABOR NEUTRO DEL ARROZ.

Para elaborar determinados platos, hay que esperar a la temporada de setas –final del verano y otoño–. Y aunque suele ser corta, dependiendo del tiempo atmosférico, durante ella este codiciadísimo producto alcanza en el mercado precios aceptables, pero mejor aún es recolectarlo personalmente.

RISOTTO DE HONGOS

Esta receta se puede preparar durante todo el año, pues incluye hongos secos, cuyo aroma se intensifica con el secado en vez de desvirtuarse. Además, la mantequilla se utiliza para rehogar el arroz y para sofreír los hongos. Para evitar que el sabor del hongo se debilite, excepcionalmente esta receta renuncia al queso.

50 g de hongos secos, 60 g de cebolla
80 g de mantequilla, 300 g de arroz carnaroli
150 ml de vino blanco
800 ml de fondo de ternera
sal, pimienta recién molida
1/2 sobrecito de azafrán en polvo
1 cucharada de perejil picado

Poner a remojo los hongos secos en agua templada, dejándolos 10 minutos. Mientras tanto, pelar y picar fino la cebolla. Retirar los hongos del agua, escurrirlos bien y picar menudo la mitad de ellos.

Derretir en una cacerola 40 g de mantequilla y rehogar la cebolla y los hongos picados sin que lleguen a dorarse. A fuego fuerte, añadir el arroz y removerlo hasta que los granos se reblandezcan. Ni el arroz ni la cebolla deben tomar color. Verter el vino y dejar que hierva revolviendo. Verter poco a poco el fondo caliente, removiendo con fuerza en todo momento.

Sazonar con sal, pimienta y azafrán. Terminar de cocer el *risotto* durante 15-18 minutos, sin dejar de remover constantemente. Incorporarle 20 g de mantequilla y retirarlo del fuego.

Derretir en una sartén los 20 g de mantequilla restantes y sofreír el resto de los hongos. Salpimentar. Distribuir en platos calientes el *risotto* con los hongos fritos, espolvorear de perejil picado y servir.

Si se realiza con hongos frescos, esta receta presenta alguna variación. El *risotto* se prepara sólo con 10 g de hongos secos. Se limpian 300 g de hongos frescos, se cortan en láminas finas y se sofríen en 2 cucharadas de aceite de oliva con 50 g de cebolla muy picada. Se espolvorea de perejil y toda la preparación se esparce sobre el arroz.



RISOTTO CON TRUFAS BLANCAS

Los *tartufi bianchi*, o trufas de Alba, son las más demandadas. Las de mejor calidad proceden de Piamonte y pueden alcanzar en el mercado precios altísimos: cada gramo una auténtica fortuna. Como todavía su cultivo no ha alcanzado los niveles deseados y la demanda es muy superior a la oferta, sobre todo en los años de sequía, los precios pueden llegar a ser realmente prohibitivos. Aunque se trata de una exquisitez carísima, las trufas blancas (*Tuber magnatum*) son un lujo que muchos italianos se permiten de cuando en cuando. El aroma de la trufa, que en realidad no es blanca sino parda con vetas claras, es fascinante. De ahí que Gabriele Ferron, propietario de un molino de arroz que lleva su mismo nombre en los alrededores de Verona y creador de esta receta, aromatice el arroz de su exquisito *risotto* de trufas, antes de cocerlo, con esta seta de intenso aroma. Para ello comienza limpiando las trufas, que sólo en caso de estricta necesidad se lavan un poquito bajo un chorro de agua: la trufa en ningún caso puede absorber agua. Las cavidades sucias se eliminan con mucho cuidado, utilizando para ello un cuchillo puntiagudo y afilado. A continuación se dispone el arroz y las trufas en un recipiente herméticamente cerrado, en el que permanecen entre 24 y 28 horas. De este modo, el arroz se impregna del intenso aroma de la trufa. Finalmente, Gabriele Ferron distribuye con generosidad las virutas de trufa sobre el *risotto* ya preparado. De todos modos no pueden facilitarse cantidades precisas, lo mejor es dejarse llevar por el propio gusto y adaptarse a las posibilidades económicas.

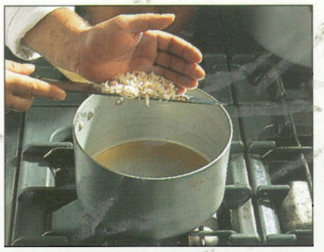
Para 6 raciones:
50 g de cebolla
80 g de mantequilla
600 g de arroz vialone
sal al gusto
1,2 l de fondo de verduras
100 g de parmesano
trufas blancas

Pelar y picar fino la cebolla. Continuar como se indica en las tres primeras imágenes de la secuencia fotográfica de la derecha.

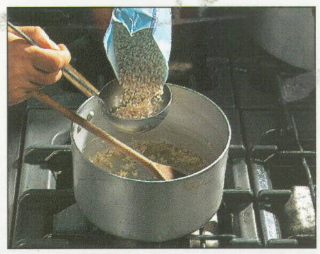
Verter el caldo hirviendo poco a poco, revolver y dejar que el arroz hierva 15 minutos más parando de revolverlo. Mientras tanto, rallar el *parmesano* y continuar como se indica en las dos últimas imágenes de la secuencia fotográfica.



Oro blanco. La trufa blanca de Alba es muy escasa y constituye toda una exquisitez carísima. Por este motivo, a la hora de venderlas se hace en cestitas.



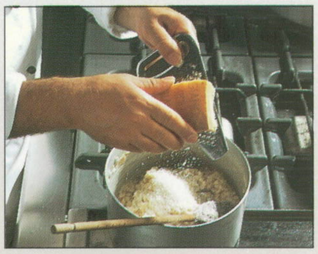
Para elaborar el *risotto* de trufas, Gabriele Ferron derrite 50 g de mantequilla en una cacerola y rehoga la cebolla picada.



Añade el arroz para el *risotto*, que es un *vialone nano*. Sazona al gusto con una pizca de sal.



Rehoga el arroz 2-3 minutos, removiéndolo hasta que los granos se ablandan un poco. Calienta el fondo en otra cacerola.



El queso lo ralla directamente sobre el *risotto*, aunque los menos expertos prefieren rallarlo antes. Incorpora el queso y el resto de la mantequilla.



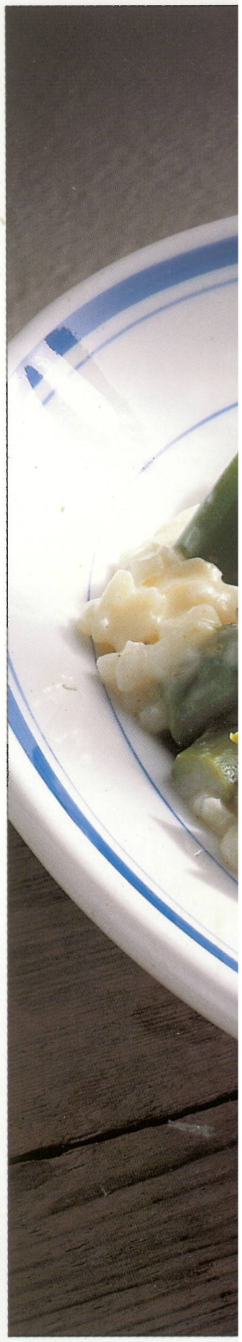
Finalmente, distribuye unas finísimas virutas de trufa sobre el *risotto* ya preparado y lo sirve.



"Risotto" de espárragos

PARA CONFECCIONAR UN *RISOTTO* DE ESTAS CARACTERÍSTICAS, SE PUEDEN USAR ESPÁRRAGOS BLANCOS Y VERDES.

La diferencia entre el espárrago blanco y el verde está en el método de cultivo. Mientras el primero, para evitar su exposición directa al sol, crece bajo montículos de tierra hasta el momento de su recolección, el segundo recibe directamente la luz solar que determina su color. El espárrago verde tiene un sabor más intenso, por lo que soporta mejor que el blanco el sabor del *parmigiano* utilizado en esta receta. No obstante, tratándose de un *risotto* con espárragos blancos, es posible emplear otro tipo de queso; por ejemplo, un *fontina* suave, que en vez de rallado se incorpora al arroz cortado en forma de dados.



Verde fresco sobre fondo blanco. En la temporada del espárrago, a comienzos de primavera, hay que probar siquiera una vez este *risotto*, que se recomienda acompañar con una copa de vino blanco seco, un *chardonnay* o un *sauvignon blanc*.



En plena temporada, los mercados del norte de Italia tienen todas las variedades de espárrago, desde el blanco hasta el verde pasando por el morado. Sin embargo, el espárrago silvestre, excelente para el realizar el *risotto*, sólo se encuentra en el sur del país.

Para 8 raciones como guarnición, ó para 4 como plato principal:
400 g de espárragos verdes, sal
un chorrito de zumo de limón
50 g de chalota, 40 g de mantequilla, 300 g de arroz arborio
1/4 l de vino blanco seco chardonnay
1/2 l de fondo de ternera, pimienta recién molida
Además:
50 g de mantequilla en copos, 60 g de parmesano *recién rallado*

Cortar el extremo del tallo de los espárragos; en caso de necesidad, pelar el tercio inferior y cortarlo en trozos de 3-4 cm de longitud. Poner a hervir el zumo de limón con agua ligeramente salada e incorporar los espárra



gos. Con la olla tapada, cocerlos a fuego medio durante 10-12 minutos. Retirarlos, dejarlos que escurran bien y reservarlos. Pasar el caldo por un colador fino y reservar 600 ml para su empleo posterior.

Pelar y picar fino la chalota. En una cacerola grande derretir la mantequilla y rehogar en ella la chalota picada hasta que se reblandezca.

Echar el arroz de una sola vez y rehogarlo, sin dejar de remover, hasta que se reblandezca también. Cortar la cocción con el vino y hacer que el líquido se evapore con la cacerola destapada. Verter la mitad del fondo de ternera y hacerlo hervir, a fuego medio, hasta su evaporación casi total. Mientras tanto, remover sin parar para que el arroz no se pegue al fondo. Añadir el resto del fondo de ternera y, poco a poco, reducirlo sin dejar de remover.

Incorporar los espárragos y, para no deshacerlos, mezclarlos con cuidado. Verter el caldo de espárragos y continuar la cocción a fuego lento, hasta que el arroz haya ablandado lo suficiente. El *risotto* no puede quedar seco, pero tampoco caldoso.

Sazonar el *risotto* con sal y pimienta. Espolvorear de queso y repartir por encima las virutas y los copos. Tapar la cacerola. El queso y la mantequilla se habrán fundido a los pocos minutos. Revolver con cuidado y servir recién hecho. Espolvorear queso al gusto.



verdure
Verduras

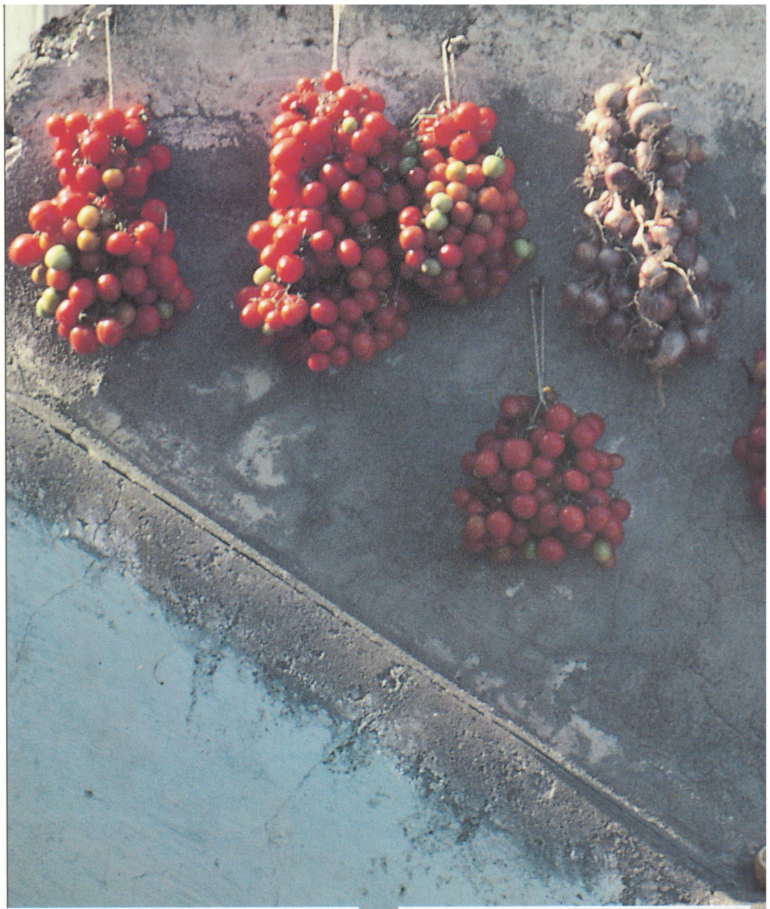


La naturaleza ha sido bondadosa en extremo con la península italiana. El clima y el suelo favorecen el cultivo de las más diversas verduras en casi toda su geografía, desde Chioggia, la "huerta de Venecia", hasta Sicilia pasando por los fértiles campos de Campania.
La cocina italiana aprovecha al máximo esta riqueza, ya que precisamente sus platos de verdura son famosos, además de por la sencillez y el buen sabor de muchas de sus preparaciones, porque sólo admite productos frescos.

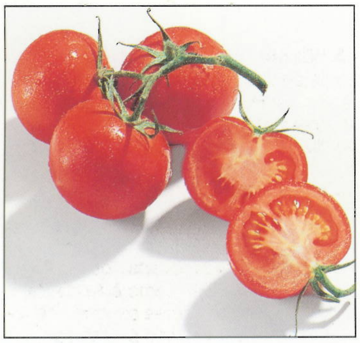








Tomates: la verdura favorita



El tomate redondo es jugoso y con muchas semillas en su interior, por lo que no resulta muy apropiado para la cocina y se suele tomar crudo. Se vende en racimos.



El tomate botella es ideal para preparar salsas. Esta variedad "San Marzano" lleva el nombre de una población cercana a Nápoles. Se destina a la elaboración de tomate enlatado.



El tomate cereza amarillo, con forma de ciruela, es poco frecuente fuera de Italia en comparación con su hermano rojo, también pequeño. Italia es uno de los principales países productores.



"Pomodorini", se llaman en Italia a estos "tomatitos" de piel gruesa. Para su consumo durante el invierno se guardan atados en racimos y colgados en un lugar oscuro.

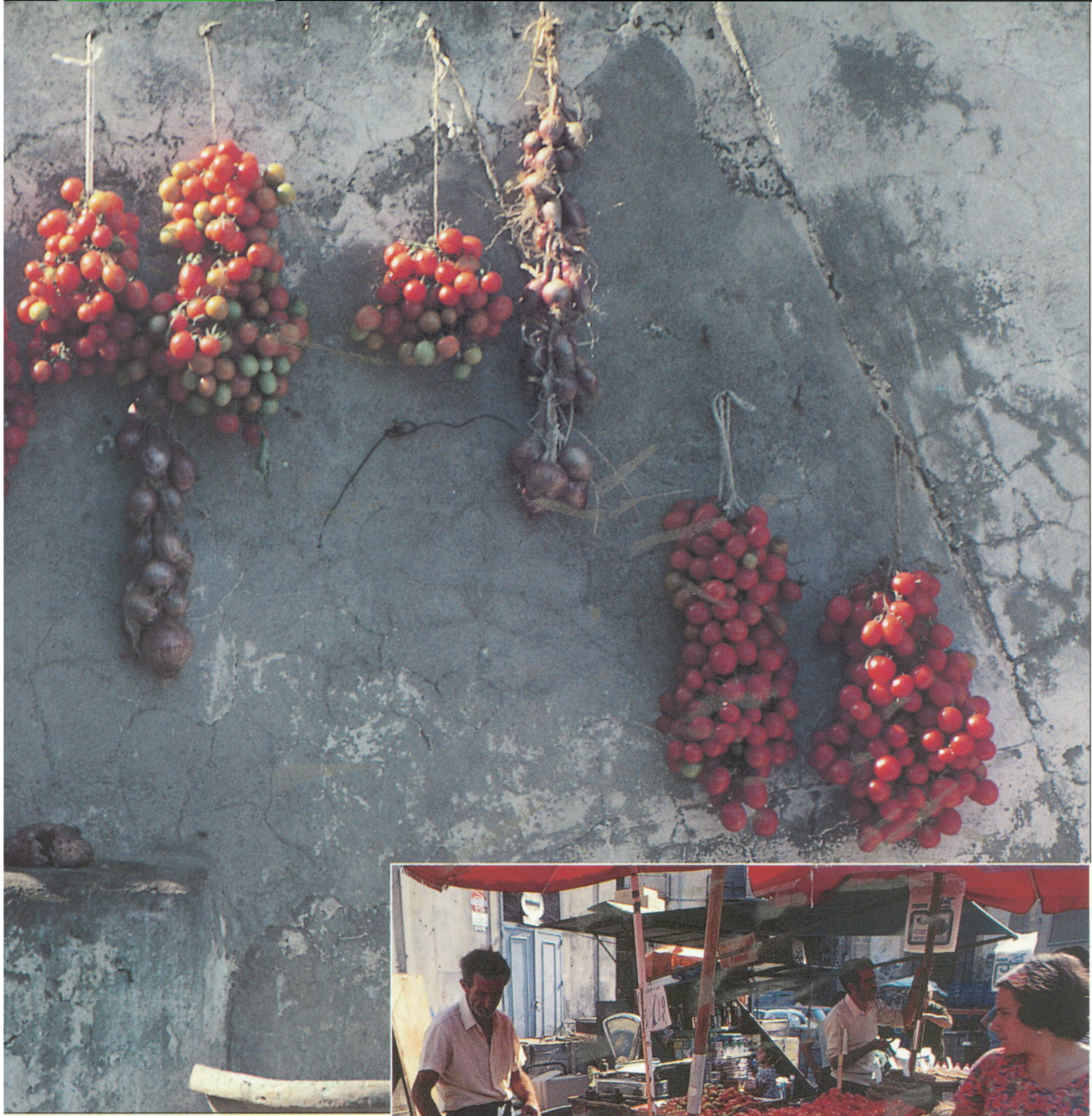
En realidad, ninguna otra verdura está vinculada de manera tal a la imagen de la cocina italiana como el tomate (*Lycopersicon esculentum*). Se trata de un hecho tanto más sorprendente, cuanto que el fruto de la tomatera no cuenta con una tradición muy larga en Europa. Las primeras formas cultivadas del tomate, que los aztecas designaban con el nombre de *tomatl*, probablemente proceden de Centroamérica, desde donde los conquistadores españoles las trajeron al Viejo Continente. Aunque los libros de cocina italianos aludían ya en el siglo XVI al *pomo d'oro*, o "manzana de oro", las primeras formas de prepararlo eran muy similares entre sí; de este modo, por lo general se hablaba de salpimentarlo y de freírlo en aceite. En general, la actitud adoptada frente al fruto fue de escepticismo y desconfianza, ya que la solanácea de la que procede se consideraba tóxica y a lo sumo se cultivaba como planta decorativa. Actitud que permanecerá durante mucho tiempo y que en Italia sólo se modificará 200 años después.

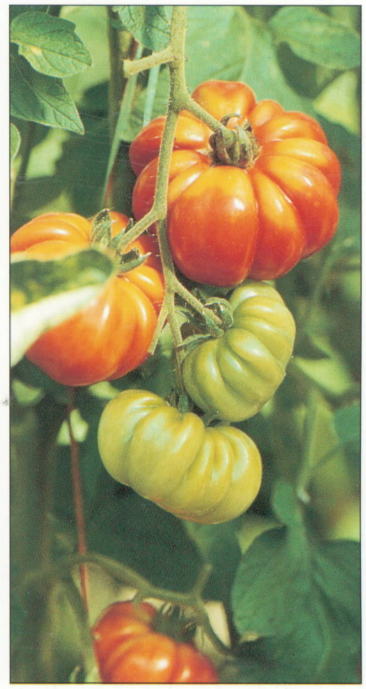
CULTIVO

Hace ya mucho tiempo que el tomate ha pasado a ocupar una posición de privilegio entre las verduras de mayor aceptación en Europa, por lo que se cultiva una gran variedad de plantas que producen frutos de diversas formas y colores. Italia es uno de los países productores de tomate más importantes de la Unión Europea. Este solicitadísimo fruto se cultiva en Emilia Romaña de forma intensiva, sobre todo en los alrededores de Parma, así como en Campania y Sicilia, como producto destinado al consumo industrial y en fresco. Pero, además, son muchos los italianos que se autoabastecen y lo cultivan en sus propios huertos y terrenos.

VARIEDADES

Cuando se trata de utilizarlos para cocinar, los cocineros y cocineras italianos saben muy bien qué tomates quieren. En efecto, no todas las variedades se adaptan a cualquier tipo de preparación, aparte de que las regiones existen preferencias al respecto. Así, en el sur de Italia el tomate maduro y dulce aparte de a salsas se destina también a preparar ensaladas; mientras en el norte estas mismas se preparan con tomates a medio madurar, que aún presentan zonas verdes. Estas ensaladas se caracterizan por utilizar variedades muy estriadas, aromáticas y de carne compacta, como el *cuore di bue*. Los tomates sin madurar poseen un índice de ácidos más bien bajo, de forma que las ensaladas preparadas con ellos sólo necesitan como aliño un poco de aceite de oliva, sal y pimienta. Por el contrario, las salsas necesitan tomates maduros y muy aromáticos, pues de no ser así el *sugo* contendría un exceso de ácidos que no se contrarrestaría ni añadiendo azúcar. En cuanto a la variedad, los mejores para las salsas son los "tomates botella" o "tomates pera", como las variedades Roma, Napoli o, mejor aun, San Marzano: aportan el aroma preciso y, además, en comparación con la carne, el líquido que contienen alrededor de las semillas es mínimo. Las mismas ventajas ofrecen los *pomodorini*, que son unos tomates pequeños y redondos muy apreciados en el sur de Italia. Si no se tiene la completa seguridad de





▲ **"Cuore di bue"**, es el nombre que se da en Italia a este tomate marcadamente estriado o "corazón de buey". En el norte se toma en ensalada antes de madurar del todo, o incluso cuando todavía está verde.



◀ **En plena temporada**, los mercados del sur de Italia, como éste de Palermo, tienen cantidades enormes de tomates maduros. En este puesto se ofrecen "tomates redondos" y "tomates botella".



que los tomates del mercado o del supermercado cumplen todos los requisitos, lo mejor es recurrir al tomate en conserva, del que existe un gran surtido de calidad aceptable.

TOMATE ENVASADO

Como en Italia no gusta renunciar al tomate fuera de temporada, se han ideado diversos métodos de conservación de este característico fruto rojo. Sin entrar en mayores precisiones, dos son los principales: en conserva y secos. Todavía hoy en días muchas amas de casa del sur de Italia preparan conservas de tomate para el invierno: pelan el tomate, lo sazonan, lo aromatizan con albahaca, lo disponen en tarros de vidrio y lo cuecen. Los *pelati* en lata industriales siguen el mismo procedimiento: tomates enteros y pelados calentados en su propio jugo. El *polpo di pomodoro*, o "tomate en trozos", se comercializa principalmente enlatado y, también, en otro tipo de envases. Si este tipo de tomate se pasa por un colador se obtiene *passato di pomodoro*, una salsa espesa y homogénea. Por el contrario, el tomate seco proporciona una sazón concentrada. Para obtener *pomodori secchi*, los tomates botella se secan al sol, partidos a la mitad o en cuartos, y se dejan así hasta que pierden todo su líquido; de este modo se conservan durante mucho tiempo. Tras haber estado en remojo se sirven como *antipasti* con aceite, o bien se emplean para aromatizar salsas. Secando el puré de tomate se obtiene *concentrato di pomodoro*, que se comercializa en latas o en tubos de concentración sencilla, doble o triple. El *estratto* es una especialidad sicilian que consiste en un puré de tomate salado y concentrado seis veces. De color rojo oscuro y aspecto espeso y muy intenso, esta pasta se sazona con albahaca o laurel y se adereza con aceite de oliva.



La alcachofa y el limón forman una pareja inseparable: de no frotarlas con zumo de limón, las partes cortadas de la alcachofa se oscurecen.

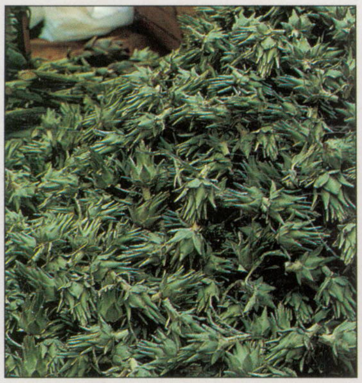
Alcachofas y cardos

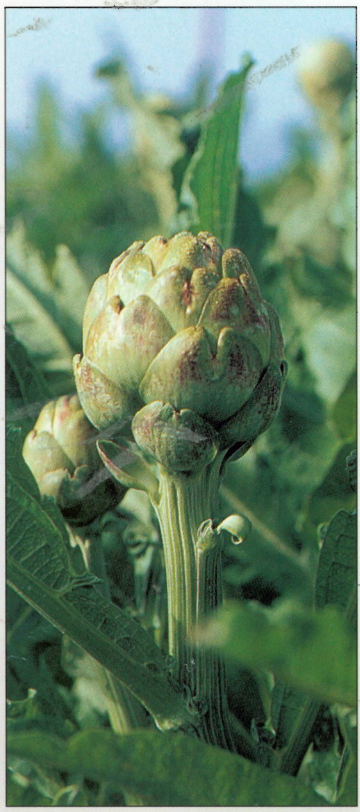
Las alcachofas (*Cynara scolymus*) y los cardos (*Cynara cardunculus*) son formas cultivadas de la misma familia. Espinosas y de forma compuesta, estas exquisiteces están estrechamente emparentadas entre sí, suponiéndose que el cardo es la forma primitiva de la alcachofa.

ALCACHOFAS: CABEZUELAS EXQUISITAS

No se sabe con total seguridad el origen de la palabra que en italiano significa "alcachofa", *carciofo*, aunque se supone que procede de Arabia, de Turquía o de Egipto. La única parte que se consume de la planta son las cabezuelas antes de abrirse, concretamente las hojas envolventes, que son carnosas, y el corazón. Si las cabezuelas son pequeñas y tierno, se pueden preparar y tomar enteras junto con la parte superior del tallo. El sabor áspero y característico de la alcachofa se debe a la cinarina, que es un principio amargo al que se atribuyen beneficiosos efectos estomacales y hepáticos. Por este motivo, el *Cynar*, un licor de hierbas italiano de mucha aceptación, contiene extracto de alcachofa. La alcachofa de los mercados italianos procede generalmente de Liguria, Venecia, Toscana, Lacio, Apulia, Campania, Sicilia y Cerdeña. Sin embargo, no hay dos alcachofas iguales y las diferencias son evidentes tanto en el cultivo como en el destino de las variedades. Así, por ejemplo, en Liguria y Cerdeña se cultiva sobre todo la *spinoso sardo*, que se caracteriza por su flor cónica de tamaño medio y sus hojas amarillas y puntiagudas. En el extremo de cada hoja hay una espina larga que le da nombre. En Italia central, por el contrario, las preferencias se decantan por la alcachofa más bien redonda y sin espinas, como la *romanesco*, de flores grandes y esféricas y hojas verdes con zonas moradas. Finalmente en Sicilia se cultiva la *catanese*, que es una alcachofa de flores cónicas de tamaño medio y hojas largas, puntiagudas y ligeramente moradas. Todas estas variedades se cultivan a gran escala con destino a la exportación. Además, existen otras variedades de interés meramente local.

Las alcachofas pequeñas se pueden preparar y consumir enteras. Muy frecuentes en los mercados del sur de Italia, escasean en otras latitudes.





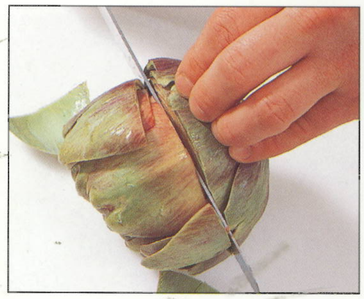
A punto para la recolección: espléndido ejemplar de alcachofa "romanesco", que presenta flores redondas.

CARDO: LA VERDURA "JOROBADA"

El sorprendente nombre de *gobbo*, "jorobado", que en italiano recibe el cardo se debe a una característica específica de su cultivo. Esta peculiaridad tiene como objeto, en cuanto la planta alcanza suficiente tamaño, atar las hojas en su parte superior para evitar que la luz llegue hasta el carnoso tallo. Con este procedimiento el tallo, que exteriormente se parece al del apio y que es la única parte que se consume, se decolora y toda la planta adquiere una forma encorvada, que explica su nombre. Oficialmente esta verdura, de sabor muy similar al de la alcachofa, se llama en italiano *cardo*. De ella se cultivan variedades verdes y rojizas, con espinas y sin ellas. A la hora de comprarlo hay que procurar que sus tallos sean firmes y jugosos, y que sus hojas estén frescas.

Preparación de fondos de alcachofa:

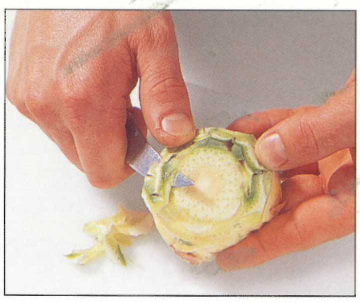
Separar el tallo del fondo de la flor y frotarlo con zumo de limón. Con un cuchillo afilado, cortar las dos terceras partes de las hojas que envuelven la flor.



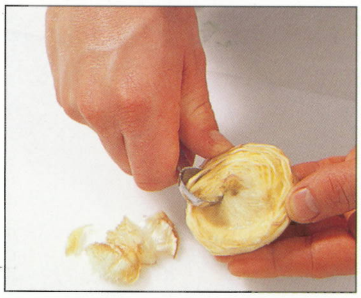
De este modo, separar con el cuchillo las hojas envolventes que todavía quedan alrededor de la flor. Entonces aparece el "heno".



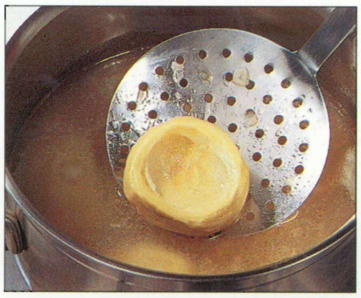
Para eliminar las inserciones de las hojas y los elementos duros que aún presenta la alcachofa en la parte inferior, se utiliza un cuchillo pequeño y afilado.



El heno interior del fondo, que es fibroso y no comestible, se elimina con un vaciador esférico o con una cucharilla de bordes cortantes.

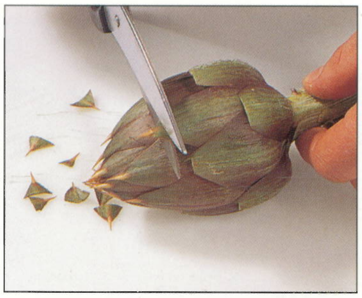


En agua con zumo de limón o vinagre, cocer los fondos durante 5-10 minutos. A continuación, escurrirlos y utilizarlos según se desee.

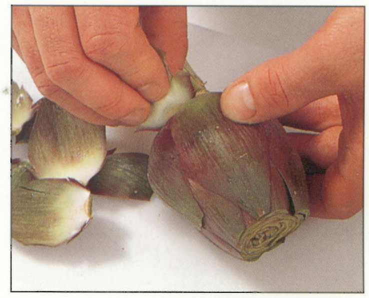


Cocción de alcachofas tiernas enteras:

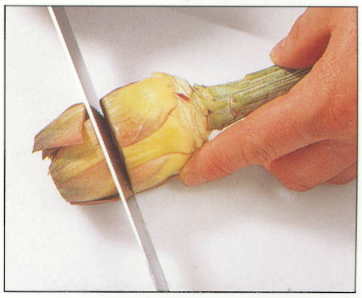
Arrancar las hojas espinosas del tallo y cortar éste para que tenga una longitud de unos 10 cm. Con unas tijeras, recortar las puntas espinosas de las hojas.



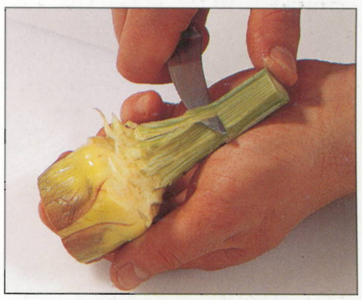
Eliminar buena parte de las hojas envolventes exteriores –que suelen ser amargas y duras–, hasta dejar al descubierto las hojas interiores claras.



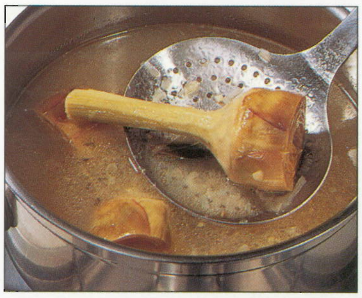
Recortar con un cuchillo de cocina afilado las puntas de las hojas, que son duras y desvirtúan el sabor.



Raspar con un cuchillo especial de verduras la parte del tallo que aún queda, que es tierno y muy aromático.



Una vez preparadas, cocer las alcachofas entre 10 y 15 minutos, dependiendo del tamaño, en agua con sal o limón.



Ya cocidas, enfriar las alcachofas de repente o bien dejarlas que se vayan enfriando poco a poco. Después, partirlas a la mitad y retirar el heno con una cuchara.





Al limpiar los "fagiolini", o judías verdes, apenas se producen desperdicios, pues son muy tiernos y no tienen hilos duros.

Judías verdes

Los *fagiolini*, o "judías verdes", son en Italia una verdura típica de verano. Pertenecientes al género *Phaseolus*, existen dos variedades: trepadoras y no trepadoras. Las judías verdes se comen con su vaina; en este caso, tienen que haberse cocido previamente o al menos blanqueado antes de someterla a su posterior elaboración. En Italia tienen mucha aceptación *in umido*, es decir, preparadas con tomate, en *minestrone* o bien en ensalada.

Guisantes

El guisante (*Pisum sativum*) es, junto con algunos cereales, una de las plantas cultivadas desde antiguo. Es poco exigente y crece prácticamente en todas las partes del planeta, para ello le basta con estar cultivado en un suelo rico en sustancias nutritivas y no demasiado húmedo. Los "guisantes", *piselli* en italiano, son por lo general un producto que se recolecta a comienzos de la primavera, pues para producir semillas la planta no debe estar expuesta a un calor intenso. Las semillas desgranadas de la vaina se consumen cocidas –o al menos blanqueadas– cuando todavía son pequeñas, tiernas y verdes. Los guisantes cocidos, la cebolla y el jamón o la panceta forman una combinación clásica de la cocina italiana, por ejemplo para acompañar salsas de pasta, pero también al famoso plato de arroz veneciano *risi e bisi* o a los *piselli con le uova*, una especie de huevos batidos con guisantes. Los tirabeques, en cambio, se pueden tomar con su vaina, ya que ésta carece de la capa apergaminada interior. A esta circunstancia hace referencia el ilustrativo nombre italiano de esta verdura: *piselli mangiatutto*, "guisantes de los que se come todo". Los tirabeques presentan un alto contenido en azúcar, por lo que tienen un sabor dulce. Todo se reduce a blanquearlos o escaldarlos en agua con sal, pues no deben perder su consistencia. Como el resto de los guisantes verdes, los tirabeques, que en Lombardía se llaman *taccole*, se sirven en Italia con platos de carne.



¿Verdes o blancos? En el mercado Rialto de Venecia se alinean multitud de manojos de distintas variedades de espárrago. Decidirse por una u otra, tan sólo depende de la finalidad a la que se van a destinar; en cualquier caso, ambas son excelentes.

"Barba di frate"

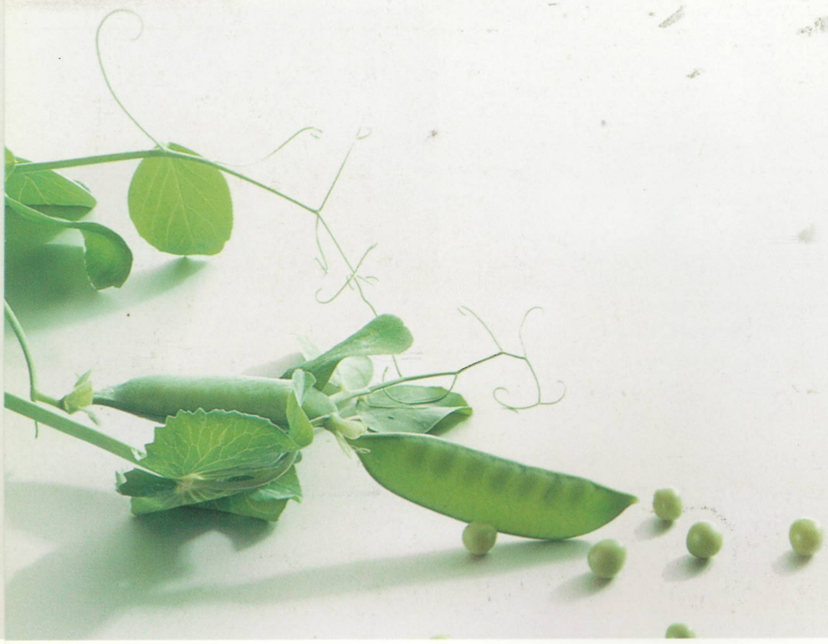
La "barba de monje", que no debe confundirse con la "barba de capuchino", *barba di cappuccino*, crece en estado silvestre en casi toda Italia durante la primavera. Antes de prepararla, cortarle las raíces y 1 cm de la parte inferior y más clara del tallo. Lavarla a fondo para eliminar la tierra. Blanquear las hojas, amargas y ligeramente agrias, para después agregarlas a la ensalada o servirlas como verdura aliñadas con un poco de zumo de limón, aceite y sal.



Las hojas de "barba di frate" alcanzan los 10 cm de longitud y se parecen a las del cebollino. Por lo general, se venden con raíz.



En realidad, sólo deben limpiarse y pelarse los tallos de los espárragos más gruesos. La limpieza se limita a cortar las puntas cuando están ya lignificadas. Sólo el espárrago blanco se pela por completo. Para evitar excesivas pérdidas, hay que hacerlo muy fino. Tratándose de espárragos verdes y violetas, basta con pelar la parte inferior.



Espárragos

En Italia se cultivan el ésparago (*Asparagus officinalis*) verde, el violeta y el blanco. Los campos de cultivo se localizan sobre todo en Piamonte, Liguria, Emilia Romaña y Campania. Los diferentes colores obedecen a los distintos métodos de cultivo. El tallo de espárrago expuesto a la luz adquiere una tonalidad verde o violeta, y permanece blanco si se evita ésta. El espárrago "de color" tiene un sabor más intenso y contiene más vitamina C. Al comprar espárragos hay que procurar que los tallos sean uniformes, rectos y frescos. La frescura se reconoce comprobando si las cabezas están cerradas, por los cortes claros y por el "rechinamiento" que se produce al frotar los tallos entre sí. El espárrago fresco se conserva varios días en el frigorífico envuelto en un paño ligeramente humedecido y a una temperatura apenas superior a los 0 °C. No obstante, lo mejor es prepararlo cuanto antes teniendo cuidado con sus delicadas puntas. Como acompañamiento basta ponerle aceite, mantequilla líquida o un poco de jamón serrano. Sin embargo, en Italia el espárrago tiene mucha aceptación con la pasta, en *risotti*, en sopas, en tortilla o gratinado con queso parmesano. Los tallos del *asparago selvatico*, o "espárrago silvestre", que son delgados, verdes, de agradable sabor amargo y muy aromáticos, constituyen toda una exquisitez. En Sicilia, donde se denomina *sparico di spagna*, se sirve rehogado con cebolla, tocino y perejil.



Este espárrago, que adquiere un color violeta intenso en cuanto el tallo asoma a la superficie, procede de Liguria.









Preparación del brécol. Tras eliminar el extremo inferior del tallo, se cortan los brotes laterales. Las cabezuelas se separan. Una vez picados o cortados, los tallos pelados y las hojas se destinan a preparar sopas o fondos.

Col: la verdura de las mil caras

Aun cuando en Italia se califica despectivamente a esta verdura como *cavolo*, "berzotas", que por lo general se dice de quien no da demasiadas muestras de inteligencia, no existe ninguna familia de verduras más variada que la de la col. Todas las variedades de col utilizadas en la cocina pertenecen al género *Brassica*. Ahora bien, mientras unas presentan forma de repollo, otras carecen de él, y mientras de unas se consumen las hojas, de otras se toman las pellas o parte de los tallos de los retoños.

BRÉCOL Y COLIFLOR

Además de estar botánicamente emparentados, estos dos tipos de col se parecen en cuanto al modo de preparación y en cuanto al sabor. Por otra parte, comparten la circunstancia de que tan sólo se consumen sus pellas y, en ocasiones, las hojas tiernas que las rodean. El brécol, *broccolo* en italiano, *broccoletto* sobre todo en el sur, está ligado de modo inseparable a la cocina italiana. Su nombre ha servido para designarlo en otros idiomas sin haber sufrido cambios significativos. Una vez recolectado, el brécol debe prepararse de inmediato, pues brota incluso a baja temperatura –florecimiento que favorece el que las cabezuelas empiecen a amarillear– y su sabor se resiente. El brécol fresco presenta una pella cerrada, que según la variedad es de color verde azulado oscuro o violeta. También existen diversas variedades de coliflor, *cavolfiore* en italiano. Aunque no tiene tantas vitaminas como el brécol, es más robusta y su pella, formada por cabezuelas compactas, se conserva durante más tiempo. La

El brécol violeta, que tiene un repollo grande y cerrado, es una variedad con mucha aceptación en Italia.





El "cavolo nero" o col negra se reconoce fácilmente por sus hojas, que son largas, oscuras y algo rizadas.



El "cavolo capuccio" es la col blanca o berza, y se destina en Italia a preparar sopas sustanciosas de verdura.
El "cavolo capuccio rosso" o lombarda se consume, sobre todo, en el noreste del país.



blancura de la coliflor habitual en nuestras latitudes, se debe a que las hojas protegen a las pellas del sol. El romanesco, cuyas cabezuelas recuerdan la estructura de los minaretes, es una atractiva variante de la coliflor verde.

COL CON "REPOLLO"

La col blanca o berza, la lombarda o col roja y la col rizada son especies que presentan repollos más o menos compactos y redondos formados por hojas estrechas superpuestas entre sí. Aunque a nivel internacional los alemanes son los que destacan en el consumo de col, lo cierto es que esta sana y económica verdura también es muy apreciada en la cocina italiana. Concretamente en el Tirol meridional, en Friul y en Venecia, donde son evidentes las influencias de la cocina austríaca, en invierno se preparan la lombarda y la col blanca o bien se utiliza la segunda para elaborar chucrut. El *würstel* con *crauti*, o "salchicha con chucrut", goza en Italia de una popularidad que llega a casi todas las regiones y que hace que forme parte incluso de la carta de algunos restaurantes del sur del país. Además, la col blanca o berza fresca forma parte de sopas o de potajes consistentes. En Sicilia, con col blanca cortada en tiras y cocida a fuego lento en vino blanco con ajo y puré de tomate, se prepara un plato de verdura tan sencillo como sabroso. La "col rizada", *cavolo verza* o *cavolo di Milano* en italiano, es una especialidad del norte que se cultiva sobre todo en Lombardía y Venecia. Ahora bien, no hay una col rizada igual a otra. Para empezar, y teniendo en cuenta el color, se distingue entre variedades verdes y verdivioletas; estas últimas, especialidad del Véneto. Sin embargo, la época de la recolección es más importante que el color a la hora de prepararla. Las variedades tempranas y semitempranas se recolectan en primavera y verano, tienen hojas pequeñas y tiernas, se cuecen en muy poco tiempo y pueden tomarse incluso crudas. En cambio, las variedades tardías presentan hojas oscuras y robustas y su cocción resulta obligatoria. En Italia la col rizada se corta en tiras estrechas y se sirve cruda en ensalada, o bien se cuece a fuego lento con vino tinto, tomate y ajo; en ocasiones, también se prepara con albondiguillas de carne picada. En Piamonte se preparan, con las hojas mayores de la col rizada, una especie de rollos que se hornean rellenos de salchicha.













Izquierda, de arriba abajo: **"col rizada verde"**, variedad temprana en la fotografía, y **"col rizada verdivioleta"**, variedad menos frecuente cultivada en la zona de Verona. Derecha, de arriba abajo: **"romanesco"**, variedad de coliflor de color verde amarillento y cabezuelas puntiagudas; **"coliflor violeta"**, muy apreciada en el sur de Italia, y **"coliflor verde"**, más aromática y nutritiva que la blanca.

"CAVOLO NERO" Y "CIMA DI RAPPA"

Como sucede con el brécol, también en otros idiomas se mantiene el nombre de estas dos verduras típicamente italianas. Son verduras que fuera de la península itálica apenas si se cultivan o se utilizan, aunque se encuentran fácilmente en establecimientos bien abastecidos. El *cavolo nero* o "berza negra" se cultiva sobre todo en el sur del país y en Toscana, por lo que también se conoce con el nombre de *cavolo di Toscana*. Sus hojas, estrechas y de color verde oscuro, no forman repollo y dado su intenso sabor, que resulta ligeramente amargo, se reservan para realizar recetas consistentes. En Toscana se combinan con alubias blancas secas en sopas, o bien se cuecen a fuego lento con manteca para elaborar caldos. Se preparan separándolas del troncho y eliminando los gruesos nervios centrales. A continuación, como se hace con la col rizada, se cortan en tiras.

La *cima di rappa* se parece exteriormente al brécol, por lo que también se designa con el nombre de *brocoletto di rapa*. Esta variedad de col presenta asimismo un tallo largo y poderoso del que salen hojas de color verde oscuro e inflorescencias más claras, que también se comen. Estas últimas tienen un sabor mucho más suave que las hojas, de intenso sabor a col. La *cima di rappa* se cultiva sobre todo en las provincias de Campania y de Apulia. En cuanto a su preparación, rehogada ligeramente esta verdura rústica admite una condimentación más fuerte; por ejemplo, con ajo o *peperoncini*.

Calabaza y calabacín

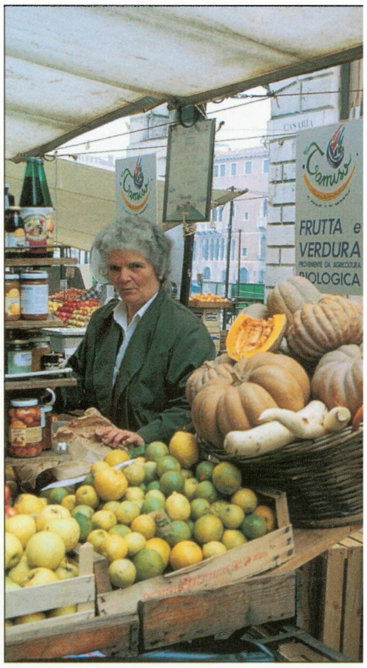
Por mucho que se diferencien en cuanto al color, la forma y el tamaño, la calabaza y el calabacín están botánicamente relacionados entre sí y forman parte de la gran familia de las cucurbitáceas. Las calabazas destinadas al consumo se clasifican en todo el mundo dentro de las especies *Cucurbita maxima*, "calabaza confitera", y *Cucurbita moschata*, "calabaza almizclera", que se caracterizan por la intensidad de su aroma y por el vivo color de su carne. Ambas especies se aprovechan en su fase de madurez total, tienen una corteza relativamente gruesa y se conservan durante mucho tiempo, aunque una vez abiertas hay que consumirlas cuanto antes.



Multicolor surtido de calabazas y calabacines. A la izquierda, distintas variedades de calabaza confitera; en la parte inferior izquierda, la vistosa *zucca a turbante* o "calabaza de turbante". A la derecha, en el borde del canasto, calabacines de diferentes colores; en la parte inferior, una variedad verde redonda.

LA CALABAZA EN LA COCINA

En Italia, la "calabaza" se llama *zucca*. Se utiliza mucho y es un ingrediente tanto de platos dulces como de platos picantes. En Sicilia se confita y pasa a formar parte de la famosa *cassata*. No obstante, ciertos *risotti* y sopas la incorporan troceada; y, en algunas zonas, las calabazas se asan en el horno enteras y, después, su carne se toma directamente de la corteza con una cuchara. También, con una masa dulce y picante de calabaza se rellenan empanadillas; las recetas de estos *cappellacci* o *tortelloni* de Mantua y Ferrara disfrutan de una aceptación más allá de su región de origen. En ambos casos, la base es un puré de calabaza que primero se prepara en gran cantidad y, luego, se congela en porciones.



PURÉ DE CALABAZA

Según sea su tamaño, la calabaza se divide en cuatro partes o en rodajas; luego, se retira su interior fibroso tal como se indica en las dos primeras imágenes de la secuencia fotográfica de la página siguiente. Los trozos se disponen en una fuente y se vierte agua hasta una altura de 2 cm. Se cubre con papel de aluminio y, en el horno precalentado a 180-200 °C, se asa durante 40-50 minutos hasta que la carne esté blanda. Pasado el tiempo, se retira del horno y se deja enfriar un poco. La carne de la corteza se desprende utilizando una cuchara y se pasa por un pasapurés fino. Así se obtiene un puré homogéneo, seco, de sabor neutro, y, por lo tanto, de múltiples aplicaciones.

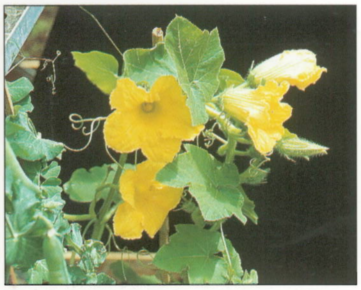
Ahora bien, además de la carne, las bellísimas flores de esta proteica planta también sirven para preparar platos de gran interés culinario: las recetas son las mismas que las de las flores de calabacín. Finalmente, las



Calabacines de color verde claro expuestos en un mercado siciliano. Se distinguen de los más oscuros sólo por el color, no por el sabor.



Los calabacines de piel verde oscura salpicada de manchas amarillas, en este caso la variedad "elite", son los más vendidos en todo el mundo.



Las flores de calabaza escasean en los mercados, por lo que es preferible cultivarlas personalmente. Se fríen o rellenan como las flores de calabacín.



Los calabacines redondos se preparan como los demás calabacines, pero su forma los hace especialmente apropiados para el relleno.

pepitas son muy apreciadas como fruto seco, sobre todo en el sur de Italia.

EL CALABACÍN Y SUS MÚLTIPLES USOS CULINARIOS

Para designar el calabacín, el idioma italiano cuenta con dos palabras: *zucchino,* plural *zucchini,* en masculino y *zucchina,* plural *zucchine,* en femenino; ésta última es la forma más frecuente.

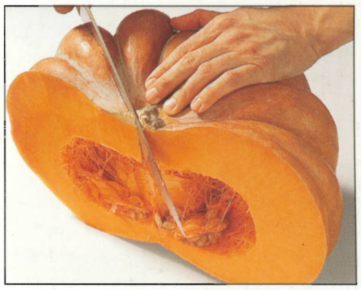
En cualquier caso el calabacín pertenece a la especie *Cucurbita pepo,* que se distingue de la calabaza en que su corteza no es firme y en que se recolecta antes de madurar. De ahí que también se coman sus pepitas, que son pequeñas y blandas. Además del calabacín habitual de color verde oscuro, en los mercados italianos hay calabacines de color verde claro, amarillo o crema. No obstante, a pesar de las diferencias de color y de forma las diversas variedades se asimilan en cuanto al sabor y al uso. En la cocina italiana el calabacín admite las preparaciones más diversas: como verdura cocida, frita o a la plancha aderezada con aceite de oliva, cebolla, ajo y hierbas, marinado en vinagre, aceite y ajo, rebozado y frito o gratinado con otras verduras. Deben señalarse asimismo los calabacines rellenos de carne picada, de polenta o de una farsa, sencilla, pero exquisita, de migas de pan blanco, queso rallado, huevo y eventualmente unos taquitos de *prosciutto.* La preparación del calabacín no requiere mucho tiempo. Se comienza lavándolo a fondo y, si no se va a rellenar, quitándole las inserciones del tallo y de las flores. A la hora de comprar un calabacín, hay que procurar que esté brillante y duro y que su piel no tenga defectos. A bajas temperaturas, no inferiores a los 10 °C, se conserva hasta 3 semanas, siempre que no se encuentre cerca de tomates o en general de fruta, pues reacciona al etileno que los mismos desprenden.



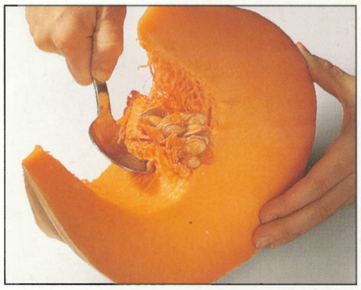
FLORES DE CALABACÍN

A comienzos de primavera, suelen aparecer en los mercados italianos los calabacines con sus flores. No obstante, también se venden por manojos las flores masculinas, que poseen un pedúnculo largo. Éstas son idóneas para los rellenos, aunque también se rebozan, se fríen y finalmente se espolvorean de sal o con azúcar, según se destinen a tomar como entremés o como postre. Hasta los mismos brotes tiernos de la planta pueden llegar a formar parte de una sopa de verduras.

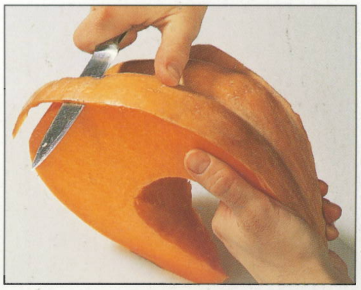
Preparación de la calabaza:



Primero, trocear la calabaza o partirla en rodajas con un cuchillo grande.



Retirarle el interior fibroso y las pepitas con una cuchara.



Finalmente, descortezarla en tiras con un cuchillo bien afilado y continuar la elaboración siguiendo la correspondiente receta.



De lo suave hasta lo picante y aromático

Las verduras de esta doble página ofrecen una gran variedad de sabores, pero sólo la familia de la que aquí se habla en primer lugar puede presentar una gama o escala que va desde lo dulce hasta lo rabiosamente picante.

"PEPERONI & CÍA."

Como la mayoría de otros frutos pertenecientes a las solanáceas, también los del género *Capsicum* llegaron a Europa tras el descubrimiento del Nuevo Mundo, y, al igual que éstos, los pimientos iniciaron su paseo triunfal como plantas decorativas. Pero hubo que esperar hasta el siglo XIX, para que los pimientos adquiriesen en Italia valor culinario. Las recetas de pimientos rellenos y de *peperonata*, así como los exquisitos *antipasto* de pimientos en vinagre, demuestran los excelentes resultados alcanzados por los italianos al integrar en su menú unos frutos tenidos en otro tiempo como extraños. En Italia se distinguen los *peperoni*, pimientos, de los *peperoncini*, guindillas.

En el mercado los *peperoni* se encuentran con una gran diversidad de formas, de colores y múltiples grados de sabor picante. Por ejemplo, tienen forma cuadrada y son de sabor dulce y suave el *quadrato d'Asti*, de Piamonte, o el *carnoso di cuneo*, que en Lombardía también se conoce como *quadrato di Voghera*. Se comercializan verdes, rojos o amarillos, aunque los primeros no constituyen ninguna variedad especial, sino que simplemente son pimientos no maduros. Los *quadrati* se tienen por los más apropiados para el relleno. Más largo, pero también más anguloso, es el *lungo Marconi*, que se vende en color verde o rojo. Para finalizar, diremos que teniendo en cuenta su forma los pimientos estrechos y terminados en punta reciben el nombre de *corni di bue*, o cuernos de buey. Algunas de estas variedades pueden resultar muy picantes; en caso de duda, por precaución, el pimiento debe probarse antes de utilizarlo. También los *peperoncini*, cultivados y consumidos sobre todo en el sur de Italia, presentan diversas formas; así, están los alargados y puntiagudos, que pueden ser tanto verdes como rojos, y se llaman *a sigaretta*, los pequeños, redondos y rojos, que se conocen con el nombre de *peperoncini a cerasella* y los pequeños y cónicos, que, una vez secos, se muelen y dan lugar al *pepe di Cayenna*, o "pimienta de Cayena".

BERENJENAS: LA BELLEZA TENSA

La berenjena (*Solanum melongena*) es una solanácea que supone una excepción entre las de su género, pues en vez de proceder de América –como otras muchas– llega desde la India. Los árabes la introdujeron en las regiones mediterráneas en el siglo XIII, aunque en algunas partes no tuvo la debida aceptación a causa de los principios amargos que contiene su pulpa, circunstancia que se refleja en la denominación que se le dio en Italia, *melanzane*, voz derivada de *mela insana*, es decir, "manzana insana". No obstante, en algún momento alguien tuvo la feliz idea de recurrir a la sal: espolvoreó de sal la berenjena troceada y la mantuvo en reposo media hora con un plato encima; de este modo, se consiguió eliminar el exceso de agua de la pulpa y, al mismo tiempo, reducir los principios amargos. Así, además de mejo-





Pimientos. Arriba, verde, de pulpa delgada y tierno, ideal para rellenar. Abajo, de color amarillo limón, alargado; los hay suaves y más picantes.

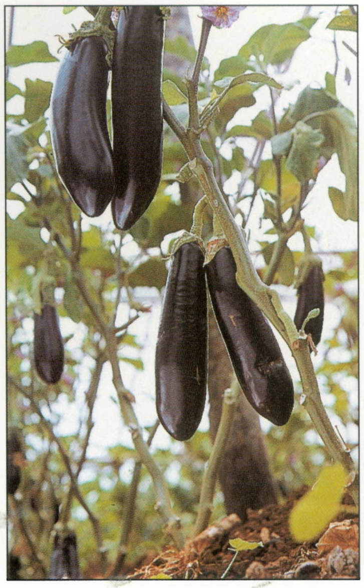


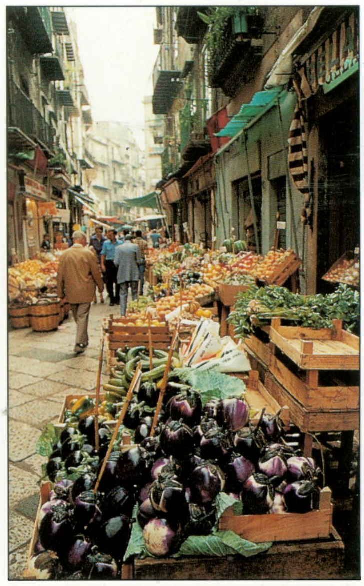


Peperoncini (guindillas) de colores verde y rojo. Pequeños, pero picantes. Para suavizar sus efectos, hay que retirar sus semillas y membranas.

Berenjena: de la flor al mercado. Por grandes que puedan llegar a ser, estos frutos, que botánicamente son bayas, se desarrollan siempre a partir de unas flores un tanto pequeñas, de tan sólo 3-5 cm de longitud, generalmente de color violeta claro y, también, algunas veces blancas (derecha). En cada inflorescencia de la planta, de aproximadamente 1 m de altura, se forman uno o dos frutos (derecha centro), que, según las diferentes variedades, pueden ser de distintos colores –violeta, blanco, amarillo o verde– y formas –ovoides, ovalados, alargados y estrechos o esféricos–. La variedad púrpura *violetta di Firenze*, que presenta un borde blanco alrededor de la inserción de la flor y una superficie estriada, es típicamente italiana. En la fotografía exterior derecha, *violette di Firenze* expuesta en el mercado del casco antiguo de Palermo.







rar su sabor, la berenjena resulta más digestiva, pues ya no absorbe tantas grasas saturadas. Las berenjenas de los nuevos cultivos pueden llegar a carecer casi por completo de estos principios amargos, pero a pesar de ello se recomienda seguir tratándolas como se venía haciendo de forma tradicional. En Calabria existe una receta realmente exquisita: la *polpa di melanzane*. Se trata de un puré de berenjena que se obtiene, asada ésta al horno o sobre una parrilla de carbón vegetal, se sazona con sal, hojas de albahaca picadas y ajo al gusto, para después, al tiempo que se remueve, mezclarla con aceite de oliva hasta obtener una pasta de consistencia similar a la de la mayonesa. Insuperable como *antipasto*, se sirve sobre una rebanada de pan blanco o como acompañamiento de platos de pescado.

HINOJO: EN PLENA NATURALEZA Y EN CAMPOS CULTIVADOS

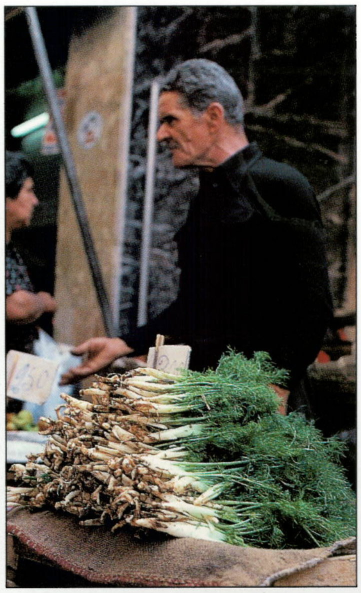
El hinojo (*Foeniculum vulgare*) procede de la región mediterránea y del Próximo Oriente, y, aunque se cultiva para su consumo, todavía se encuentra silvestre en muchos lugares de origen. Esta planta de brotes altos, que prácticamente no acusa la sequía, inunda con sus grandes umbelas amarillas muchas zonas del sur y, sobre todo, de Sicilia. En Italia se designa con los nombres de *finocchio selvatico* y *finocchiella*. El hinojo silvestre tiene un sabor más fuerte que el cultivado; este último se llama en italiano *finocchio*. De los dos se aprovecha para su utilización en la cocina el bulbo blanco, las hojas, verdes y plumosas y las aromáticas semillas. El bulbo del hinojo no puede faltar en la realización del famoso *pinzimonio*, pero también se rehoga, se gratina o, como sucede en una receta siciliana que jocosamente se llama *pisci di terra* o "pez de tierra", primero se cuece "al dente", después se parte en cuartos, se pasa por huevo y por harina y, finalmente, se fríe hasta que se dore.

"LAMPASCIONE": LA CEBOLLA SILVESTRE

Se suele decir que la cebolla silvestre (*Muscari comosum*) tiene más nombres que recetas, diversidad en verdad impresionante, debido a que este bulbo es muy apreciado en el sur de la península italiana, sobre todo en Apulia; así, recibe en italiano los nombres de *lampascione, muscari, cipollaccia, lampagione* o *lampasciuolo*. Crece en campos de trigales, viñedos y olivares. Estos bulbos, que resultan indigestos en crudo y tienen sabor amargo, se mantienen durante algún tiempo en agua y, después, se cuecen hasta que ablandan. Entonces se aliñan con aceite, sal y pimienta, se ponen en vinagre, se gratinan o se enharinan y se fríen.



Hinojo. Su temporada de recolección en Italia va de octubre a mayo. Según las variedades, los bulbos pueden ser casi esféricos, aunque también los hay más estrechos y alargados.



El hinojo silvestre, como el de este mercado siciliano, tiene un bulbo alargado y mucho verde. Este último, con las semillas, se utiliza como especia.



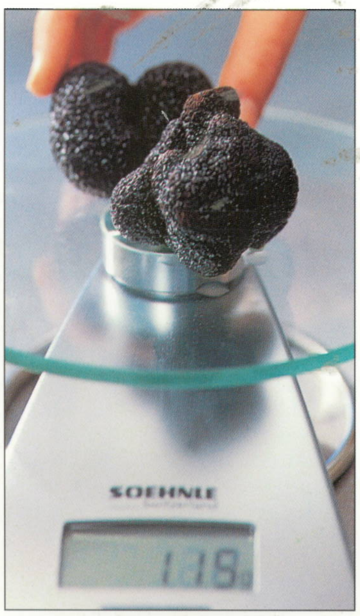


Valiosos hallazgos: "porcini" y "tartuffi"

Los *funghi* (hongos), que tanto aprecian los italianos, crecen en las laderas de la vertiente sur de los Alpes y en las de los Apeninos. También se encuentran boletos comestibles, uno de los hongos más codiciados en Italia, en las altiplanicies de Calabria. No obstante, la mayor parte de las variedades florece en el Véneto, en el Alto Adigio y en Trentino. En estas zonas, ciertos mercados –el de Trento, por ejemplo, destaca por su surtido de setas– ofrecen en plena temporada infinidad de variedades distintas. Cuando en noviembre termina su temporada, llegan al mercado los *tartuffi* o "trufas", que son las setas más exquisitas.



Trufas blancas de Alba, en Piamonte. Esta seta, de extraordinario aroma, se corta en láminas muy finas utilizando un raspador especial.



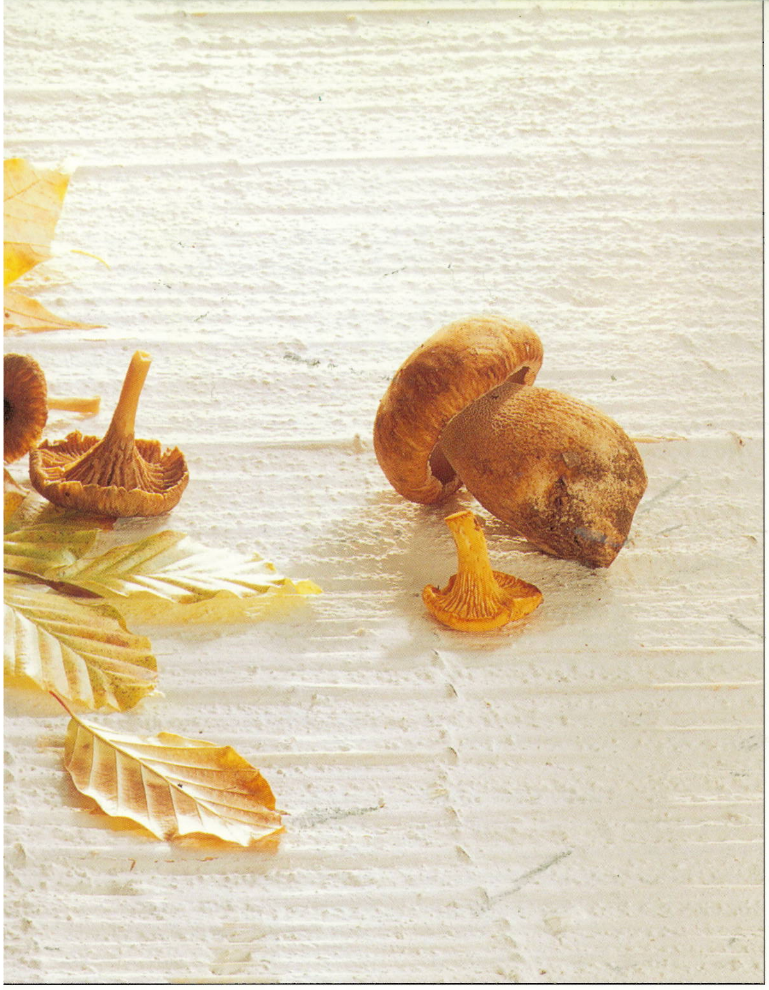
Trufas negras de Norcia, en Umbría. Estas trufas son muy solicitadas, aunque su precio es inferior al de las blancas. Se suelen vender por gramos.

TRUFAS: POCAS Y CARAS

Aun cuando la trufa es uno de los placeres culinarios más caros, los italianos no dejan de permitirse este lujo de vez en cuando. Las trufas, tanto las blancas como las negras, tienen un precio tan elevado, porque, hasta la fecha, no se ha conseguido cultivarlas de manera satisfactoria y porque hay que rastrearlas con mucho esfuerzo para localizarlas bajo tierra. En épocas pasadas para realizar esta labor se recurría al fino olfato de los cerdos, que gustan comer trufas como el más exquisito manjar; hoy día, para buscar trufas se recurre a perros especialmente amaestrados, casi siempre de razas cruzadas. A finales de otoño y en invierno en los centros truferos de Italia se abren mercados o establecimientos especiales, donde acuden los compradores de todo el país e incluso del extranjero. Desde allí, la trufa se exporta a muchos países.

TRUFA BLANCA

Las trufas más codiciadas son las llamadas *tartufi bianchi di Alba*, conocidas botánicamente con el nombre de *Tuber magnatum Pico*. Se encuentran en suelos de tierra caliza, sobre todo a lo largo de los 45 grados de latitud en dirección a Istria; las de Piamonte, concretamente las de la comarca de Langhe, suelen alcanzar los precios más altos. La condición básica para que se dé una buena cosecha es que el otoño haya sido húmedo; si el otoño resulta seco, los hallazgos son más escasos y los precios resultan prohibitivos. Un kilo de trufas de primera categoría puede costar varios miles de euros. De todos modos, para realizar cualquier preparación se necesita como mínimo unos gramos. Con propiedades a las que se les atribuyen efectos afrodisíacos, lo mejor es distribuir por el plato unas finas láminas crudas de esta seta de carne veteada. Su aroma y su sabor resultan siempre fascinantes, destacando sobre todo con los huevos batidos o con el *risotto*, ya que, con unas virutas de trufa blanca extendidas sobre la pasta de elaboración casera, hacen que cualquier plato sea irresistible.



"Porcini", "ovoli" y demás. Diversas especies, de izquierda a derecha: **Amanita cesárea, "ovolo"** (*Amanita caesarea*), una de las setas comestibles más apreciadas. Crece únicamente en la zona sur. En su primera fase aparece totalmente envuelta por una membrana o velo. El **"boleto dal piede rosso"**, o **boleto de pie rojo** (*Xerocomus chrysenteron*), es un hongo comestible de calidad media. Detrás, **"porcinello grigio"**, o **seta de abedul** (*Leccinum scabrum*), excelente hongo. El **"chiodino"** o **armillaria** (*Armilaria mellea*) crece, por lo general, en forma de haz. Delante, **"cantarello"** o **cantarela** (*Cantharellus cibarius*), y **"porcini"** o **boletos comestibles** (*Boletus edulis*). Detrás, en tono más claro, **"steccherino dorato"** (*Hydnum repandum*). Al lado, **"boleto baio"** o **boleto rojizo** (*Xerocomus badius*). **Cantarela trompeta** (*Cantharellus tubaeformis*). A la derecha de la fotografía, otra cantarela y otro boleto.

El riesgo se reduce cuando las setas se adquieren en el mercado, donde el único peligro que existe es el de adquirir setas viejas o agusanadas a precios altos. Por este motivo, deben preferirse las setas frescas y firmes –lo mismo cabe decir de las trufas–; en caso de duda, se puede pedir al comerciante o dependiente que las corte a la mitad con un cuchillo.

LA COCINA DE LAS SETAS

El rey indiscutible de los hongos es el boleto comestible, que se caracteriza por su deliciosa consistencia y por su extraordinario aroma. Frito es un excelente acompañamiento de la pasta o de la carne, pero también del *risotto*. Los ejemplares muy jóvenes se pueden servir como ensalada, cortados en láminas muy finas y rociados con aceite y un poco de limón. La ensalada de trufa blanca y amanita cesárea –supuestamente la seta preferida del César–, cortadas ambas en crudo sus láminas transparente, es extraordinaria. Del mismo modo, resultan exquisitos los platos de setas que se preparan friendo a la vez varias especies. En el sur de Italia, sobre todo, no puede faltar entre ellas el *pioppino* o "seta de chopo".

CONSERVACIÓN DE SETAS

Los cocineros y cocineras italianos conocen diversos métodos de conservación de las setas: en aceite o vinagre, secas y congeladas. La congelación garantiza el aroma de las setas, aunque altera su consistencia. El método de secado se aplica sobre todo a los *porcini*, cuyo aroma intensifica.

TRUFA NEGRA

El *Tuber melanosporum Vittadini* es originario de Italia central. Son sobre todo Las Marcas y Umbría las regiones que pasan por ser las más afortunadas en cuanto a la abundancia de trufa negra se refiere, aunque del mismo modo es relativamente frecuente en la comarca de Norcia, por lo que también se comercializa con el nombre de *trufa de Norcia*. Los *tartufi neri* piden para su desarrollo suelos calizos, a pesar de que por lo general crecen bajo las encinas. La trufa negra es algo más barata que la blanca, aunque su precio siempre resulta elevado. A diferencia de lo que sucede con la blanca, el aroma de la trufa negra no se resiente debido a la cocción; de ahí que se utilice con frecuencia para aromatizar salsas y patés, o que se destine a usos similares. Una de las recetas más sencillas y mejores de Umbría consiste en picar la trufa muy fino y en rehogarla en mantequilla, para, a continuación, rociar con esta salsa la pasta fresca.

TRUFA DE VERANO

El *scorzone* o "trufa de verano", *Tuber aestivum Vittadini*, que de todos modos resulta mucho menos aromática, tiene un precio bastante más reducido que el de las dos especies anteriormente indicadas. La menor calidad se compensa, en cierta medida, con la cantidad. La trufa de verano crece desde el verano hasta muy entrado el invierno.

ACEITE DE TRUFA

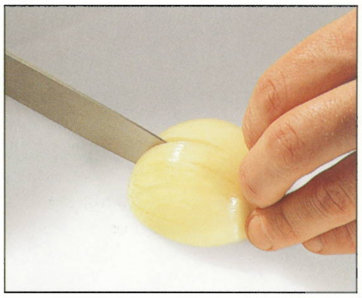
Para no prescindir fuera de temporada del preciado aroma de la trufa, se puede recurrir a las trufas blancas o negras en salmuera, o, también, al aceite de trufas. El *olio al tartufo*, que se suele vender en cantidades muy pequeñas, combina bastante bien con los platos de carne o de huevos. No es barato, pero bastan unas gotas para potenciar el sabor de cualquier plato.

RECOLECCIÓN DE SETAS

Al contrario de lo que sucede con las trufas, que se desarrollan y ocultan bajo tierra, la mayoría de las otras setas es posible encontrarlas sin problema en muchos campos y bosques. No obstante, sólo debería buscar setas quien esté familiarizado con las formas y sepa reconocer sus laminillas, poros y tubos. De no ser así, una búsqueda gozosa puede terminar de manera trágica. Hasta los que se consideren expertos en setas deben recurrir, en caso de duda, a asociaciones o centros especializados sobre el tema. Recuerde que lo primero es la seguridad. Tanto más cuanto algunas de las mejores setas comestibles, como la amanita cesárea, pueden confundirse fácilmente con determinadas especies venenosas.



Picar cebolla:



Partir a la mitad la cebolla pelada y colocarla sobre la superficie de trabajo.

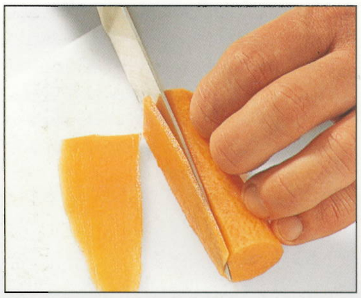


Cortar una o dos veces las medias cebollas en sentido horizontal respecto de la superficie de corte, de forma que cada una de ellas se mantenga unida por el extremo.

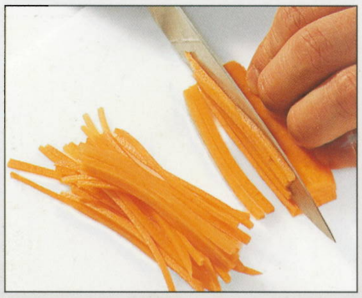


Cortar la cebolla en láminas finas, de forma que den lugar a daditos.

Picar zanahoria:



Lavar bien la zanahoria, o pelarla y cortarla en láminas finas en sentido longitudinal.



Superponer las láminas, ajustándolas entre sí, y cortarlas en tiras finas utilizando un cuchillo grande.



Poner unas junto a otras las tiras de zanahoria, sujetarlas con los dedos y cortarlas en daditos.

Bases de la cocina de la verdura

En cuanto al capítulo de las verduras se refiere, los cocineros y cocineras italianos no lo tienen nada difícil. La oferta de productos frescos en los mercados y en las tiendas es enorme, y nadie acepta unas berenjenas, un brécol o unas lechugas que tengan la más mínima tara. En general, la compra de las verduras y el tipo de preparación vienen determinadas por la temporada de la que se trata.

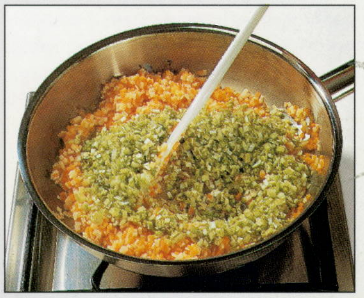
COMPRA Y CONSERVACIÓN

En ciertas ocasiones, no resulta tan fácil hacerse con verdura fresca. Sin embargo, mejor lo tienen los afortunados que disponen de su propia huerta. Es cierto que son muchas las variedades de verdura disponibles a lo largo de todo el año, pero con frecuencia proceden de invernaderos o, incluso, han sufrido las consecuencias de un transporte muy largo o inadecuado. De ahí, la necesidad de atender a la calidad y a la frescura en el momento de efectuar la compra de la verdura. Tratándose de frutos tales como el tomate o el pimiento, debe procurarse que la piel esté intacta y que no presente puntos machacados. Por su parte, el calabacín y la berenjena deben dar la impresión de tener un peso mucho mayor que el correspondiente a su tamaño, pues de no ser así existen muchas probabilidades de que sean fibrosos o que su interior presente cavidades. Asimismo, debe rechazarse la verdura de hojas lacias o los repollos de hojas exteriores amarillas, al igual que el espárrago y el hinojo que al realizar los primeros cortes se vea que están secos. Donde mejor se conservan las verduras es en el compartimento correspondiente del frigorífico, incluso algunos fabricantes ofrecen modelos en los que es posible el almacenamiento ideal de los productos delicados a 0 °C. Como es natural, muchas clases de verdura se pueden congelar sin ningún problema; así, legumbres frescas, diversas clases de col, granos de maíz, espinacas, acelgas y hasta pimientos y puerros cortados en tiras; pero, en este último caso, se recomienda blanquearlas previamente.

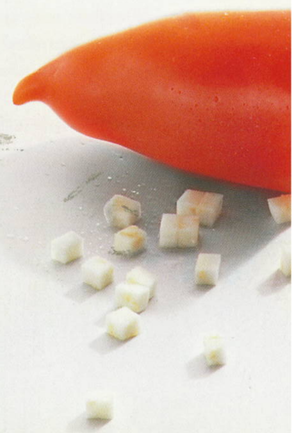
EL USO DEL CUCHILLO

Antes de proceder a cocer las verduras, hay que prepararlas, lo que equivale a limpiarlas, pelarlas y cortarlas. Siempre que se cuente con unos buenos cuchillos bien afilados, no se trata de una labor que resulte especialmente difícil. En muchos casos basta con disponer de un cuchillo pequeño para verduras, de hoja lisa. No obstante, para las verduras de





Para realizar un "soffritto" se cortan la cebolla, la zanahoria y el apio en daditos uniformes y se rehogan en mantequilla o en aceite.



cierto tamaño, como la berenjena, se necesita un cuchillo más largo y de mayor peso, con el que también se puede cortar o picar la cebolla o partir en daditos la zanahoria, tal como se observa en las fotografías de esta misma página. Para cortar el tomate se recomienda tener un cuchillo de filo ondulado, con el que también es posible cortar frutos duros por fuera y blandos por dentro sin ocasionarles excesivos daños. Si lo que se pretende es dar a la verdura una forma atractiva mediante el corte, se puede utilizar un cuchillo dentado para darle a la superficie un aspecto ondulado. Las verduras de consistencia suave, como el calabacín, se suelen cortar en crudo; las más duras, como la zanahoria o la remolacha, se cuecen antes y se cortan después con el cuchillo dentado. El cuchillo de tornear permite dar formas maravillosas a las verduras. Este cuchillo se caracteriza por su hoja arqueada, que impide que los trozos redondos u ovales se rompan durante el corte.

EL "SOFFRITTO"

Cuando una receta italiana habla de *soffritto*, no está dejando de lado al *battuto*. ¿Hasta qué punto se trata de algo típico de la cocina italiana? Son dos términos que se explican fácilmente. En el *battuto*, los ingredientes se pican finamente o se cortan en trocitos muy pequeños y se rehogan en una primera fase de la cocción antes de agregarles otros ingredientes. Un *battuto* incluye normalmente cebolla, zanahoria y apio y, a veces, también perejil, raíz de perejil, puerro, laurel, tomillo y ajo. Por regla general se calculan dos partes de cebolla y zanahoria por una de apio, aunque las cantidades de los diversos ingredientes pueden variar de acuerdo con los gustos personales. En cualquier caso, todo estos se convierte en un *soffritto* cuando pasa a rehogarse en una cacerola. Tradicionalmente las verduras y las hierbas se sofríen en panceta derretida, aunque en Italia también se recurre a la manteca, a la mantequilla y al aceite de oliva. Un *soffritto* es el punto de partida de numerosos estofados italianos, desde el *sugo* y el *ragù* para acompañar la pasta hasta los platos de carne, como el *ossobuco* o el *brasato*.

FONDO DE VERDURA

El *fondo* se prepara prácticamente con los mismos ingredientes del sofrito. En este caso, también la cebolla, la zanahoria y el apio desempeñan una función importante; pero, además, a la cacerola puede incorporarse cualquier otra verdura, por ejemplo, puerros y media cebolla partida a la mitad sin pelar, cuya superficie de corte se tuesta en una placa o en una sartén de hierro fundido sin grasa. Los productos tostados influyen de manera sustancial sobre el color y aportan un nuevo aroma. Por otra parte, en la preparación del fondo de estas características se pueden aprovechar –con excelentes resultados– los restos procedentes de los cortes. Sólo deben dosificarse con cuidado los bulbos de apio y la col, que podrían enmascarar por completo los aromas más delicados de otras verduras y alterar el sabor final. Por el contrario, los restos de espárragos y de setas son ideales. El tomate y la zanahoria dan lugar a un color amarillo dorado. La receta de la secuencia fotográfica supone un claro ejemplo de cómo combinar los ingredientes, para obtener un fondo de verdura con cuerpo. Los fondos de elaboración casera son preferibles a los del mercado, pensando sobre todo en utilizarlos como base de una sopa, de un sustancioso *minestrone*, por ejemplo, o de una buena salsa; sencillamente, son mejores.



Preparación de un fondo de verdura:



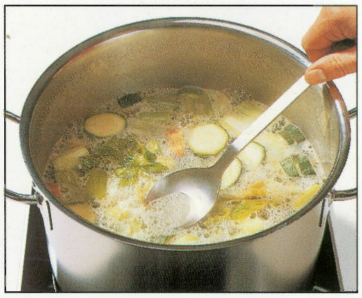
Derretir 20 g de mantequilla en una cacerola grande y rehogar en ella, sin que lleguen a adquirir color, 2 cebollas cortadas en aros.



Limpiar 100 g de troncho de brécol, 250 g de puerro, 300 g de zanahoria, 200 g de apio y 150 g de calabacín. Trocear todo y rehogarlo en conjunto con la cebolla.



Verter 3 l de agua y 1/2 l de vino blanco. Incorporar 1/2 cebolla tostada sin pelar, 1 ramito de tomillo y 1 de romero, 1 diente de ajo, 2 clavos y 2 hojas de laurel.



Poner a hervir todo a fuego medio. Dejar que hierva 30-40 minutos, retirando la espuma que se vaya formando con una cuchara.



Pasar el fondo de verdura por un colador recubierto con un paño, calentarlo de nuevo y reducirlo de volumen hasta lograr 1,5 l de fondo.



Para ahuecar los medios calabacines, el vaciador esférico es el utensilio más indicado. No obstante, también se puede utilizar una cucharilla de bordes cortantes.

Calabacines rellenos de polenta

SE PREPARAN HORNEADOS CON FONDO DE VERDURA Y GRATINADOS CON *PECORINO* DE SABOR INTENSO.

Rápida, buena y deliciosa, ni la preparación ni la elaboración de esta receta llevan mucho tiempo. Alternativas, claro que las hay: el *pecorino* toscano puede sustituirse por el romano, pero no por su variante sarda, de sabor mucho más fuerte. En Italia, la polenta se cuece normalmente en agua, pero es mejor enriquecerla con el fondo de verdura. Además, el relleno de hongos secos, apio y zanahoria le otorga un sabor adicional.

2 calabacines (350 g cada uno)
Para el relleno:
30 g de boleto comestible seco
50 g de apio
150 g de zanahoria
100 g de cebolleta
1 diente de ajo
2 cucharadas de aceite de oliva
100 g de polenta (sémola de maíz)
400 ml de fondo de verdura
1 cucharadita de hojitas de tomillo picadas
1/2 cucharadita de romero picado
1 cucharadita de sal, pimienta blanca recién molida
Además:
50 g de pecorino toscano rallado
20 g de copos de mantequilla, 200 ml de fondo de verdura



Estos delicioso calabacines, rellenos de verdura y polenta y gratinados hasta dorarse, hacen fácil olvidarse de la carne.



El marcado aroma de este plato se debe a los hongos secos, por lo que no deben escatimarse.

Lavar los calabacines, quitarles el rabillo y partirlos en dos a lo largo. Vaciar las dos mitades como se indica en la fotografía superior izquierda. Debe quedar solamente la corteza, de un grosor muy fino. Cortar en daditos la pulpa extraída.

En 100 ml de agua templada, dejar en remojo los hongos secos un mínimo de 15 minutos. Retirarlos y conservar el agua del remojo. Picar los hongos. Limpiar el apio y quitarle los hilos más gruesos de los tallos. Pelar la zanahoria y picar ambas verduras. Limpiar las cebolletas, cortarlas en aros finos y separar las partes blancas de las verdes. Pelar y picar el ajo.



Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande y rehogar en él, sin que lleguen a dorarse, las partes blancas de la cebolleta, el ajo y los daditos de calabacín, apio y zanahoria. Mezclar la polenta revolviendo y, luego, dorarla un poco. Agregar el hongo picado y verter el agua del remojo reservado y el fondo de verdura. Hervir la polenta y cocerla, con la cacerola tapada, unos 15 minutos a fuego lento, removiéndola de vez en cuando. Sin parar de revolver, incorporar a la polenta las partes verde de la cebolleta y sazonar con sal y pimienta.

Salar ligeramente las mitades de los calabacines por dentro. Rellenarlas con la mezcla de polenta y verdura.

En un molde de suflé verter el fondo de verdura y disponer los medios calabacines rellenos. Espolvorear el *pecorino* y repartir por encima los copos de mantequilla. Gratinar durante 20-25 minutos en el horno precalentado a 200 °C, hasta que la superficie del relleno se dore. Servir a la mesa.





Col negra y "peperonata"

UNO DE LOS SECRETOS DE LOS COCINEROS Y DE LAS COCINERAS ITALIANAS ES PREPARAR SABROSOS PLATOS CON POCOS INGREDIENTES.

En esta ocasión se trata de preparar, por una parte, dos variedades de col que, combinadas con boquerones, dan lugar a un sabroso potaje, y, por otra, unos pimientos que aportan el sabor mediterráneo.

COL NEGRA CON BOQUERONES
600 g de col negra
400 g de col blanca
2 dientes de ajo
5 boquerones en salazón
3 cucharadas de aceite de oliva
1/4 l de fondo de verdura
pimienta recién molida, sal
Además:
hojitas de perejil para decorar

Preparar la col negra como se indica en la secuencia fotográfica de la página siguiente. Partir en cuartos la col blanca, retirarle el troncho y cortarla en tiras de unos 2 cm de ancho. Pelar los dientes de ajo. Filetear los boquerones y quitarles las aletas y la cabeza. Abrirlos por el abdomen con un cuchillo pequeño y afilado, retirarles la espina central con los pulgares y eviscerarlos con cuidado. Separar los filetes y lavarlos bien bajo un chorro de agua fría.

Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande y rehogar el ajo, sin que llegue a dorarse. Verter el fondo de verdura, agregar las tiras de col negra y cocer todo a fuego medio durante 10 minutos. Agregar la col blanca partida y, conjuntamente, cocer todo otros 30 minutos



El "cavolo nero" o col negra es una variante de la col verde, mucho más conocida por otros lares. En este caso se prepara con *cavolo bianco*, o "col blanca", y con boquerones.

más hasta que el líquido se haya evaporado. Tras un tiempo de cocción total de 40 minutos, sazonar todo con pimienta y condimentar con un poco de sal, teniendo en cuenta que los boquerones ya son de por sí salados.

Unos 5 minutos antes de terminar la cocción, colocar encima los filetes de boquerón y dejar que la col termine de hacerse a fuego lento. Decorar con las hojitas de perejil y servir la col negra con un poco de pan blanco.

PEPERONATA

Preparada con productos aromáticos, esta combinación de tomate y pimiento resulta sencilla y a la vez deliciosa. Servida fría con pan blanco tierno, constituye un excelente primer plato. Retirada del fuego recién estofada, es un complemento perfecto de algunos platos principales de carne, ave y pescado. Para un mayor refinamiento, la *peperonata* se prepara con pimientos pelados y se sirve con piñones tostados.

300 g de pimiento rojo
300 g de pimiento amarillo
500 g de tomate
300 g de cebolla
1 diente de ajo
4 cucharadas de aceite de oliva
4 cucharadas de aceto balsamico
sal, pimienta recién molida
1 pizca de pimienta de Cayena
1 pizca de azúcar
Además:
1 cucharada de hojitas de tomillo frescas

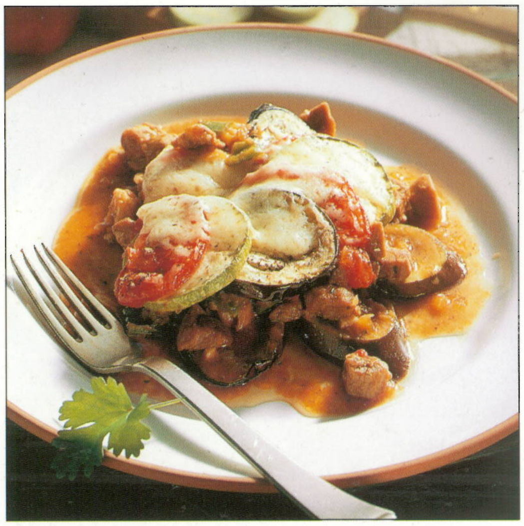
Partir los pimientos en cuatro partes, longitudinalmente, y quitarles las semillas y las membranas. Blanquear los tomates, pelarlos, partirlos a la mitad y quitarles el rabillo y las semillas antes de trocearlos. Pelar la cebolla y el ajo, cortar la cebolla en tiras y el ajo laminarlo fino.

Calentar el aceite en una sartén y rehogar la cebolla hasta que haya ablandado. Rehogar juntos el pimiento y el ajo durante 5 minutos. Incorporar el tomate y cortar la cocción con el vinagre. Sazonar con sal, pimienta, pimienta de Cayena y azúcar. Tapar y cocer todo, a fuego lento, durante 30-40 minutos. Extender por encima las hojitas de tomillo y servir a la mesa.



Corte del "cavolo nero". Separar el troncho y arrancar las hojas una a una. Eliminar los nervios y las hojas; ya lavadas, cortarlas en tiras de 2 cm de ancho.





Este ragú, sin ser vegetariano, consigue que esta variante de suflé sea excelente. La carne de cabrito, por ejemplo, sirve para preparar un ragú que, bien condimentado, se acompaña de unas rodajas de calabacín fritas.

"Melanzane alla parmigiana"

ESTE EXQUISITO SUFLÉ SE REALIZA CON BERENJENAS FRITAS, SALSA DE TOMATE Y *MOZZARELLA*.

Aunque muy usual en Campania, esta receta, que también se conoce con el nombre de *parmigiana di melanzane*, se prepara en todo el sur de Italia. Admite múltiples variantes; así, por ejemplo, la berenjena sin pelar se puede partir longitudinalmente en lonchas, o bien, superponer diversas capas de berenjena y *mozzarella* –se comienza extendiendo salsa de tomate en el fondo del molde–, recubriendo luego cada una de ellas con salsa de tomate, que no tiene por qué haberse pasado por el colador, y espolvorear de *parmesano*. De este modo, el conjunto resulta más sabroso. Para dar más consistencia al suflé, entre las capas se intercalan huevos duros cortados en rodajas finas. En cuanto al queso, el mejor es un auténtico *mozzarella* realizado con leche de búfala.



El irresistible aroma de este suflé vegetariano de berenjena, recién retirado del horno, se debe a las lonchas de *mozzarella* fundidas y a la deliciosa costra que en su superficie ha formado el *parmesano*.

750 g de berenjenas, sal
un poco de harina para enharinar
100 ml de aceite de oliva
Para la salsa de tomate:
50 g de cebolla
2 cucharadas de aceite de oliva
450 g de tomate de lata
30 g de puré de tomate
1 pizca de azúcar
sal, pimienta recién molida
1 cucharada de hojas de albahaca cortadas en tiras finas
Además:
250 g de mozzarella
aceite de oliva para el molde
50 g de parmesano recién rallado
perejil liso picado para espolvorear





Preparar primero la salsa de tomate. Para ello, pelar y picar la cebolla fino. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla sin que llegue a dorarse.

Picar el tomate y agregarlo con su jugo. Incorporar, revolviendo, el puré de tomate. Sazonar con azúcar, sal y pimienta recién molida.

Tapar la cacerola y hervir la salsa durante 30 minutos a fuego lento. Pasar la salsa por un colador fino. Mezclarla con las tiras de albahaca, revolviendo, y sazonarla con sal y pimienta.

Mientras, lavar las berenjenas y quitarles el rabillo y la inserción de las flores. Pelarlas y cortarlas, de forma transversal, en rodajas de 1 cm de espesor. Espolvo-rearlas de sal y dejarlas que reposen 10 minutos.

Secar la berenjena con papel de cocina, pasar luego cada rodaja por harina y eliminar cuidadosamente la sobrante. Calentar el aceite en una sartén y freír las rodajas de berenjena por ambos lados, hasta que se vean bien doradas. Retirarlas y dejarlas desengrasar sobre papel de cocina.

Cortar la *mozzarella* en lonchas. Untar con un poco de aceite de oliva un molde refractario grande y verter en él la salsa de tomate. Alternar encima las rodajas de berenjena y de *mozzarella*, superponiéndolas en forma de teja, y espolvorear todo de *parmesano* rallado.

Gratinar el suflé 20-25 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Retirarlo del horno, espolvorearlo de perejil y servirlo para su degustación.



Calabacines: gratinados o marinados

DE PREPARACIÓN SENCILLA Y ESTRICTAMENTE VEGETARIANOS, ESTOS PLATOS MUESTRAN LA VERSATILIDAD DEL CALABACÍN.

Las rodajas finas de calabacín hechas con el rallador de verduras, son las más adecuadas para las ensaladas. No hace falta cocer el calabacín, basta simplemente rociarlo con un aromático aliño de aceite de oliva y vinagre de vino blanco.

GRATÍN DE CALABACÍN Y TOMATE
150 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 100 g de zanahoria
750 g de tomate, 6 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta recién molida
2 cucharaditas de pimentón dulce
1 ramita de tomillo
900 g de calabacines, 30 g de harina
Además:
aceite para el molde
100 g de queso montasio *fresco recién rallado*
unas hojitas de tomillo

Pelar y picar la cebolla y el ajo muy fino. Pelar y cortar la zanahoria en daditos. Blanquear los tomates, pelarlos y quitarles el rabillo y las semillas. Picar su carne.

Calentar en una sartén 3 cucharadas de aceite de oliva y rehogar la cebolla y el ajo sin que lleguen a dorarse. Rehogar también la zanahoria durante 3-4 minutos, agregar el tomate y sazonar con sal, pimienta y pimentón. Agregar la ramita de tomillo. Dejar que el tomate se haga, a fuego medio, durante 10-12 minutos.

Lavar los calabacines y retirarles la inserción del tallo y las flores. Cortarlos en dados de 1 1/2 cm de lado, sazonar con sal y pasarlos por harina. Calentar en otra sartén el resto del aceite de oliva y sofreír los daditos de calabacín sin dejar de remover.

Untar con aceite un molde de suflé. Poner en él la mitad de los daditos de calabacín y cubrirlos con la mitad de la mezcla de tomate. Extender por encima el resto del calabacín y hacer lo mismo con el resto de la salsa de tomate. Espolvorear la verdura con el queso y gratinarla, durante 15-20 minutos, en el horno precalentado a 200 °C. Retirar el molde del horno y servir el gratín con las hojitas de tomillo repartidas por encima.



El gratín de calabacín estival se acompaña muy bien con pan tierno tostado.

CALABACINES VERDES MARINADOS

600 g de calabacines pequeños

4-5 cucharadas de aceite de oliva

Para el aliño:

2 dientes de ajo, 30 g de cebolla blanca

1 peperone rojo pequeño

2 cucharadas de zumo de limón

1 cucharada de aceto balsamico

sal, pimienta recién molida

6 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de hierbas frescas (tomillo, orégano, albahaca)

Quitarles a los calabacines la inserción del tallo y de la flor y cortarlos, de forma transversal, en rodajas de 4 mm de espesor. Calentar el aceite de oliva en una sartén y sofreír las rodajas de calabacín por ambos lados, hasta que se hayan dorado ligeramente. Retirarlas y dejarlas que enfríen.

Para el aliño, pelar los dientes de ajo y laminarlos finos. Pelar y picar muy fino la cebolla. Quitar el rabillo al *peperone* y cortarlo en aros finos, eliminando las semillas.

Mezclar en una fuente el zumo de limón, el vinagre, la sal y la pimienta. Incorporar luego el ajo, la cebolla, el *peperone*, el aceite y las hierbas sin parar de remover. Servir en una fuente el calabacín frito, rociarlo con el aliño y dejarlo que repose unos 15 minutos.

CALABACINES AMARILLOS MARINADOS

500 g de calabacines amarillos

200 ml de vinagre de vino blanco

1 cucharadita de sal

Para la marinada:

3 dientes de ajo

la piel de 1 limón no tratado

3 cucharadas de vinagre de vino tinto

sal, pimienta recién molida

6 cucharadas de aceite de oliva

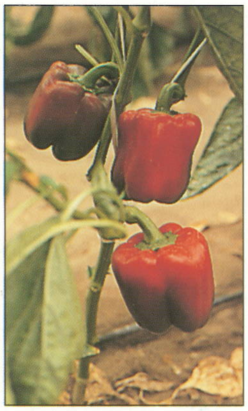
Además:

1 cucharada de hojitas de menta

Preparar los calabacines como se indica en la parte superior de la fotografía y cortarlos en rodajas de 5 mm de espesor. Hervir el vinagre con 1/2 l de agua y ponerle sal. En la mezcla, cocer las rodajas de calabacín 2 minutos; retirarlas y dejar que escurran.

Para la marinada, pelar los ajos y laminarlos fino. Pelar el limón y cortar la piel en tiras muy finas. Sin parar de revolver, mezclar el vinagre, la sal y la pimienta hasta que se disuelva la sal. También revolviendo, incorporar el ajo, la piel de limón y el aceite de oliva. Incorporar las rodajas de calabacín y mantenerlas en maceración durante 20 minutos. Sazonarlas con sal y pimienta, servirlas en una fuente y espolvorear la menta.





Los pimientos de este tipo se llaman en italiano *quadrati.* Dada su forma y su gran volumen, son muy apropiados para preparar rellenos.

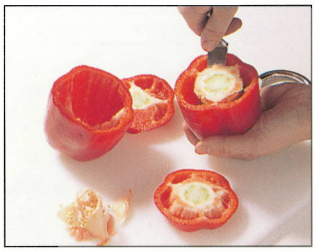
"Peperoni ripieni"

ESTOS PIMIENTOS RELLENOS SORPRENDEN POR SU SUAVIDAD.

Los rellenos elaborados con pan blanco como base, son una especialidad del sur de Italia, donde los pimientos preparados de este modo son muy apreciados como *antipasto* y como plato principal ligero; además, también se toman como bocado caliente o frío. En la receta que aquí se recoge, las alcaparras, los filetes de boquerón y las aceitunas son los ingredientes que le dan sabor al relleno. Únicamente se utilizan alcaparras saladas, pues el sabor a vinagre de las encurtidas está totalmente fuera de lugar en esta preparación. Antes de salarlo hay que probar el relleno, ya que puede suceder que no necesita más sal. Como variante permite incorporar daditos de jamón serrano y un queso fuerte, por ejemplo, el *caciocavallo*, rallado de manera un tanto tosca; en este caso, están de más las alcaparras, los boquerones y las aceitunas. Además de para los pimientos, estos rellenos también se emplean para completar los calabacines y las berenjenas previamente vaciados.

4 pimientos rojos
Para el relleno:
1 cucharada de alcaparras en salazón
2 dientes de ajo pelados
6 filetes de boquerón
2 cucharadas de perejil picado
1 cucharada de hojitas de tomillo
15 aceitunas negras
2 panecillos del día anterior
100 ml de aceite de oliva
pimienta blanca recién molida
sal a discreción
Además:
100 g de parmesano recién rallado
1/8 l de fondo de verdura

Preparar los pimientos tal como se indica en la primera imagen de la secuencia fotográfica de la derecha. Para el relleno, picar las alcaparras, los dientes de ajo y los filetes de boquerón. Lavar las hierbas, secarlas con papel de cocina y picarlas. Quitarle el hueso a las aceitunas. Continuar como se indica en las fotografías restantes. Rellenar con la masa los pimientos. Verter el caldo en el molde. Acabar de hacerlos, en el horno precalentado a 180 °C, durante 40 minutos.



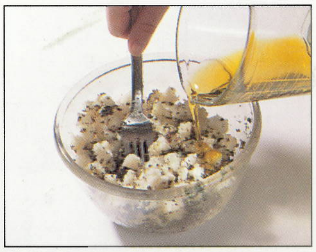
Cortarle a los pimientos la parte superior. Quitarles las semillas y las membranas y lavarlos.



Descortezar los panecillos, picarlos y empaparlos en una fuente con 3 cucharadas de aceite de oliva.



Agregar el resto de ingredientes con el pan blanco picado. Sazonar con pimienta y sal a discreción.



Mezclar con el relleno, poco a poco y revolviendo, el aceite de oliva restante. Mezclar bien hasta que el aceite ligue el relleno.



Colocar los pimientos en un molde y rellenarlos con la masa de modo uniforme.



Espolvorear de parmesano y cerrar los pimientos por la parte superior. Verter el fondo y pasar los pimientos por el horno.







Tomates preparados

SE PUEDEN ELABORAR DE DOS FORMAS: AROMATIZADOS CON AJO Y HIERBAS O RELLENOS DE ESPINACA.

Por muy distintos que parezcan, estos dos platos tienen en común la circunstancia de haber pasado previamente por el horno. De ahí la necesidad de comprar tomates de textura firme. Tratándose de tomates para hornear, los mejores son los "botella", de la variedad Roma o, mejor aun, los de San Marzano. Por el contrario, si se trata de rellenarlos hay que optar por los tomates redondos y firmes. Aparte de que admiten más relleno en su interior, en este caso se utilizan sin pelar y los "tomates botella" reventarían con el calor del horno.

TOMATES AL HORNO

Preparados con pan blanco tierno, son exquisitos como *antipasto* o como guarnición de carne o pescado a la plancha.

1 kg de tomates botella, 1 ramito de perejil liso
1 ramito de albahaca, 2 dientes de ajo
6 cucharadas de aceite virgen extra, sal
pimienta negra recién molida
1/2 cucharadita de hojitas de tomillo

Blanquear y pelar los tomates. Según sea su tamaño, partirlos a la mitad o en cuartos y quitarles el rabillo y las semillas. Lavar y secar a fondo el perejil y la albahaca. Picar el perejil muy fino. Arrancarle las hojas a la albahaca y cortarlas enteras en tiras finas reservando aparte 10 de ellas.

Pelar los dientes de ajo y partir uno a la mitad. Calentar el aceite de oliva en una sartén y dorar el diente de ajo partido a la mitad; luego, retirarlo y desecharlo.

Untar un molde de suflé con 2 cucharadas del aceite de oliva aromatizado con el ajo. Colocar en él la mitad de los tomates, salpimentar y repartir por encima las hojitas de tomillo, 2/3 del perejil y las tiras de albahaca. Con el prensaajos, exprimir encima el otro diente de ajo. Rociar todo con 2 cucharadas de aceite de oliva. Superponer el resto de los tomates, sazonar con sal y pimienta y rociar con el aceite restante.

En el horno precalentado a 220 °C, asar los tomates durante 20 minutos. Retirarlos y servirlos tras espolvorear la albahaca y el perejil restante.

TOMATES RELLENOS

Los *pomodori ripieni* se presentan condimentamos de una manera especial. La melisa y la piel de limón aportan una nota de frescor al relleno de espinacas. Si la primera no se encuentra en el mercado, se puede sustituir por hojitas de hierbabuena.

800 g de tomates redondos duros
Para el relleno:
500 g de espinacas
sal, 2 chalotas
100 g de jamón cocido
unas hojitas de melisa
40 g de mantequilla
50 g de piñones
la piel rallada de 1 limón no tratado
pimienta negra recién molida
Además:
mantequilla para el molde
2 cucharadas de aceite de oliva



Lavar los tomates y cortarlos por su parte inferior de forma horizontal, para que asienten mejor sobre el molde. Cortar su parte superior en forma de tapa y vaciar el interior de cada tomate con una cucharilla. Colocarlos sobre papel de cocina, con la abertura hacia abajo, y dejar que escurran.

Limpiar y lavar bien las espinacas. Hervir agua con sal en una cacerola grande y blanquear las espinacas. Quitarles el agua, apretarlas bien para exprimirlas y picarlas luego fino.

Pelar y picar las chalotas fino. Picar el jamón. Lavar la melisa y cortarla en tiras muy finas.

Derretir la mantequilla en una sartén y tostar los piñones. Sofreír a la vez las chalotas y el jamón picados y, revolviendo, mezclar las espinacas y la ralladura de limón. Sazonar con sal, pimienta y melisa.

Untar con mantequilla un molde para preparar suflés. Rellenar los tomates con la masa de las espinacas, rociarlos con aceite de oliva y colocarlos sobre el molde. Hornearlos durante 20-25 minutos en el horno precalentado a 190 °C.



La melisa, los piñones y la chalota componen, junto con las espinacas y el jamón, el relleno de los tomates.



La plaza de España es todo un símbolo de Roma, como también lo son las sencillas y refinadas alcachofas rellenas de su cocina tradicional.

"Carcioffi alla romana"

LAS "ALCACHOFAS A LA ROMANA" SE CARACTERIZAN POR SU RELLENO DE SABOR INTENSO, REALIZADO CON MUCHO PEREJIL, AJO Y HIERBABUENA.

Servidas en grandes fuentes durante la temporada, las alcachofas rellenas se incluyen en los menús de muchos restaurantes romanos presentadas como *antipasto* con el tallo hacia arriba. El que el relleno se prepare, como en este caso, con migas de pan blanco, o el hecho de que las alcachofas se rellenen tan sólo con hierbas es cuestión, en último extremo, del gusto personal. En Roma se elaboran las dos variantes.

4 alcachofas (de 400-500 g cada una)
zumo de 2 limones
Para el relleno:
3 dientes de ajo, 80 g de chalotas
1 ramito de perejil
80 g de aceitunas negras sin hueso
9 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharadas de hierbabuena picada
150 g de migas de pan blanco
sal, pimienta recién molida
Además:
hilo de cocina, 50 ml de aceite de oliva
150 ml de fondo de verdura

Arrancar las hojas exteriores a las alcachofas; al resto de hojas, cortarles las puntas espinosas como se observa en la primera imagen de la secuencia fotográfica. Con el cuchillo, reducir la longitud de los tallos a 6 cm y pelarlos muy fino.

De seguido, con el hilo de cocina, atar cada alcachofa en forma de cruz e irlas disponiendo en una fuente con agua y zumo de limón para que no pierdan color. Cocerlas y prepararlas para el relleno como se indica en las cuatro últimas imágenes de la secuencia fotográfica.

Para el relleno, pelar mientras tanto los dientes de ajo y las chalotas y, al igual que el perejil, picarlos muy fino. Picar las aceitunas. Calentar el aceite de oliva en una sartén, y dorar el ajo y las chalotas sin que lleguen a dorarse. Revolviendo sin parar, incorporar el perejil, la hierbabuena, las migas y las aceitunas. Salpimentar.

Rellenar las alcachofas con la mezcla y apretar de nuevo las hojas. Calentar el aceite de oliva en una cacerola grande y colocar las alcachofas unas junto a otras con los tallos hacia arriba. Verter el fondo que haga falta, para que el líquido alcance una altura equivalente a 1/3 del de las alcachofas. Asarlas durante 30 minutos en el horno precalentado a 180 °C. Si los tallos se oscurecen demasiado, tapar la cacerola con papel de aluminio. Servir las alcachofas en los platos partidas a la mitad.



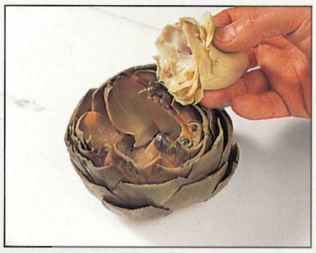
Cortar con unas tijeras las puntas de las hojas; y con un cuchillo afilado, la punta de toda la alcachofa.



Atar las alcachofas y cocerlas 10 minutos en agua hirviendo con zumo de limón.



Presionarlas con la tapadera para que se mantengan bajo el nivel del agua. Dejar que, cabeza arriba, escurran las alcachofas cocidas.



Retirar el hilo y arrancar el heno del centro de las alcachofas, efectuando un movimiento de giro.



Con un vaciador esférico o una cucharilla, eliminar el "heno" del fondo de las alcachofas.





El maíz es una gramínea que, originaria de América, llegó a Italia en el siglo XVI procedente de España y Portugal.

Rectángulos de polenta rellenos de hongos

ESTE HUMILDE PLATO TRADICIONAL TIENE SU VERSIÓN REFINADA EN ESTA RECETA.

A lo largo de los siglos, la sémola de maíz cocida fue en el norte de Italia uno de los productos alimentarios más baratos. Actualmente se sirve con frecuencia sólo como guarnición. Sin embargo, la polenta y la aromática salsa de tomate de acompañamiento desempeñan en esta receta la función principal. Fuera de temporada, los hongos frescos utilizados en el relleno se pueden sustituir por otros secos. Siendo así, basta con emplear una tercera parte de las cantidades señaladas; además, antes de comenzar con la preparación los hongos secos deben haber estado en remojo.

Para la polenta:
3/4 l de leche, 1/2 cucharadita de sal
nuez moscada recién rallada, 80 g de mantequilla
150 g de sémola de maíz (granulado medio)
1 cucharadita de aceite de oliva
Para el relleno de hongos:
250 g de hongos frescos limpios, 50 g de chalota
1 diente de ajo, 20 g de mantequilla
1 cucharada de perejil picado
1 cucharadita de hojitas de tomillo
sal, pimienta recién molida
2 cucharadas de nata, 80 g de fontina
Para rebozar:
harina , 2 huevos batidos, pan rallado
Para la salsa de tomate:
600 g de tomate, 60 g de cebolla, 1 diente de ajo
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas picadas
sal, pimienta recién molida
Además:
1/8 l de aceite de girasol

Cocer la leche con sal, nuez moscada y mantequilla. Retirarla del fuego y mezclarla con la sémola de maíz, revolviendo con unas varillas. Cocer todo, a fuego lento durante 10 minutos, sin dejar de revolver. Extender la sémola de maíz sobre una placa untada previamente con aceite, formando una capa de 1 cm de espesor, y, luego, dejar que enfríe.

Picar los hongos. Pelar y picar fino la chalota. Pelar y aplastar el ajo. Derretir la mantequilla en una cacerola y rehogar la chalota y el ajo, sin que lleguen a dorarse. Agregar los hongos y freírlos, revolviéndolos con frecuencia hasta que la masa esté relativamente seca. Añadir las hierbas y sazonar con sal y pimienta. Verter la nata, dejar que hierva un poco y retirarla del fuego. Cortar el queso en daditos y, cuando la masa haya enfriado un poco, incorporarlos a ésta.

Cortar la polenta fría en rectángulos de 7 x 10 cm, extender el relleno de hongos sobre la mitad de ellos y colocar encima de cada uno un segundo rectángulo de polenta apretando un poco. Para rebozar, pasar uno a uno los rectángulos de polenta rellenos por la harina, los huevos y el pan rallado.

Para la salsa, blanquear los tomates, pelarlos y quitarles el rabillo y las semillas; picar su carne. Pelar y picar fino la cebolla y el ajo. Calentar el aceite en una cacerola y rehogar la cebolla y el ajo hasta que hayan ablandado. Sin parar de remover, incorporar el tomate picado y las hierbas. Dejar que hierva brevemente y mantener todo caliente.

Calentar el aceite en una sartén antiadherente y freír lentamente los rectángulos de polenta, hasta que se doren por ambos lados. Servir en platos y presentar aparte la salsa de tomate. Este plato se acompaña excepcionalmente bien con una ensalada de hierbas silvestres frescas.







Setas al horno

EN ESTA RECETA LOS CHAMPIÑONES SE AROMATIZAN CON AJO Y AMANITAS CESÁREAS RELLENAS DE VERDURA.

Aunque algunos prefieren saborearlas del modo más natural posible, las setas, o al menos algunas de ellas, son muy apropiadas para combinar con otros aromas o para formar parte de rellenos. Clásica es la combinación de champiñones y ajo, pues al tener los primeros un sabor de poca intensidad necesitan que se lo aporten. Por el contrario, a la amanita cesárea le basta un ligero toque de ajo para completar el relleno de pan blanco y verdura.



CHAMPIÑONES AL AJILLO
40 g de chalota, 4 dientes de ajo, 50 g de apio
4 cucharadas de aceite de oliva, 2 cucharadas de zumo de limón
800 g de champiñones, 2 cucharadas de marsala seco
1 cucharadita de sal, pimienta recién molida
1 ramito de perejil picado, 50 ml de fondo de verdura
25 g de migas de pan blanco, 15 g de copos de mantequilla

Picar muy fino la chalota y el ajo. Limpiar el apio y cortarlo en rodajas finas. Limpiar bien los champiñones y partirlos a la mitad.

Calentar el aceite en un molde refractario y rehogar la chalota, el ajo y el apio, sin que lleguen a dorarse. Incorporar los champiñones previamente partidos y sazonar con el zumo de limón, el *marsala*, sal y pimienta. Espolvorear de perejil y mezclar todo bien. Verter el fondo de verdura.

Distribuir las migas de pan y los copos de mantequilla por encima de las setas. Hornear 20 minutos en el horno precalentado a 200° C y servir.



Los champiñones gratinados, acompañados de una *frittata*, son un excelente antipasto.

AMANITAS CESÁREAS RELLENAS

400 ml de fondo de verdura, 100 g de apio, 50 g de chalota
120 g de zanahoria, 60 g de pan blanco sin corteza
800 g de amanitas cesáreas (ejemplares grandes)
4 cucharadas de aceite vegetal, 1 diente de ajo pelado
1 cucharada de hojas de apio picadas
sal, pimienta recién molida, 20 g de copos de mantequilla
Además:
mantequilla para el molde, 1 cucharada de aros de cebollino

Reducir el fondo a la mitad de su volumen. Limpiar el apio y pelar la chalota y la zanahoria; picar todo. Desmenuzar el pan blanco. Limpiar las setas, retirar los restos del velo y volverlas a limpiar. Quitar la piel a los sombrerillos y separar los tallos. Vaciar un poco los sombrerillos más gruesos. Picar fino los tallos y los restos del velo y del vaciado. Calentar en una sartén 2 cucharadas de aceite y, con el prensaajos, exprimir encima el diente de ajo. Dorar los daditos de pan blanco. Calentar el resto del aceite en otra sartén y rehogar la verdura 3 minutos. Sofreír las setas, a la vez, durante 1 minuto. Agregar las hojas de apio picadas, mezclar los daditos de pan blanco y salpimentar. Rellenar los sombrerillos con la mezcla. Untar con mantequilla un molde refractario y colocar los sombrerillos rellenos. Cubrirlos con copos de mantequilla. Verter el caldo reducido. Extender por el molde el relleno sobrante. Gratinar 15 minutos en el horno precalentado a 200 °C.



Las amanitas cesáreas rellenas se sirven en platos calientes con un poco de caldo de verdura y unos aros de cebollino. Se acompañan con patatas fritas.

pesci
Pescados



La vieja canción de los pescadores de Capri, *...que al anochecer se hacen a la mar,* sigue viva en las costas italianas. Allí, al atardecer, pequeñas embarcaciones abandonan los puertos para faenar durante la noche y abastecer a la mañana siguiente de pescado fresco y de marisco los mercados regionales.
Y en tierra, se saca luego el máximo partido de las abundantes capturas. Así las cocinas de regiones como Liguria, Venecia, Campania o Sicilia destacan por su sorprendente imaginación para tratar estos tesoros del mar, como puede comprobarse en las siguientes páginas.



Exquisiteces marinas

El mar procura a los habitantes de la península italiana una increíble variedad de pescado, moluscos de los más diversos tamaños y crustáceos de todo tipo. En cuestión de exquisiteces marinas, los italianos tienen la enorme suerte de que a lo largo de toda la costa se pesca en abundancia, lo que hace que en los mercados y lonjas se pongan a la venta recién desembarcadas en el puerto.

ANGUILAS: UN PESCADO DE AGUA DULCE Y DE AGUA SALADA

Hasta llegar a Italia la anguila recorre medio mundo: nace en el mar de los Sargazos y llega a Europa aprovechando la corriente del Golfo. Durante cierto tiempo, las pequeñas anguilas habitan en las aguas salobres de los estuarios antes de emprender su camino río arriba. En esta fase intermedia se llaman angulas, y constituyen en Italia un plato exquisito; se venden ya cocidas y se aderezan con aceite y zumo de limón. La anguila adulta se sirve ahumada como *antipasto*, aunque su carne, que es muy grasa, también se estofa, se asa a la parrilla o se fríe. Por otra parte hay que decir que, en la península italiana, la anguila no puede faltar en el menú navideño tradicional.

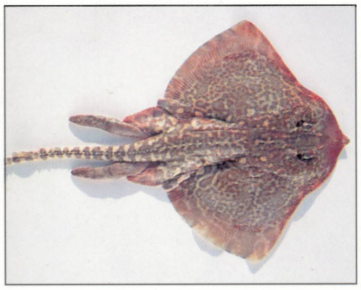
RAYAS Y ESCUALOS

Por muy diferentes que parezcan estas dos especies, desde el punto de vista zoológico están emparentadas entre sí. La "raya", *razza* en italiano, y el "tiburón", *pescecane* –la "musola" también se llama *palombo*–, son elasmobranquios. Tienen, al menos las especies que revisten interés culinario, una carne clara y compacta, de sabor más parecido al de la ternera que al del pescado. Además, las espinas en este pescado no presentan ningún inconveniente para su degustación. Sin embargo, en cuanto a las rayas se refiere la excepción confirma la regla y la cocina italiana aprovecha parte de la cola, aunque también utiliza las enormes aletas pectorales, a las que previamente hay que arrancar la piel coriácea y los cartílagos interiores. Fileteadas, las aletas de raya se utilizan para elaborar una gran variedad de preparaciones; así, por ejemplo, se pueden asar a la plancha, asar en el horno con setas, perejil, ajo y vino blanco o pochar en un *court bouillon* o "caldo corto" para cocer pescados. En Sicilia, la aletas de raya se sirven sazonadas con sal y pimienta, pasadas por harina y fritas y acompañadas de una salsa fría de alcaparras, filetes de boquerón picados y aceite de oliva. Las rodajas de escualo se preparan como las del pez espada o el atún; también resultan muy sabrosas la preparadas en una sartén o a la plancha.

MORENAS

De aspecto similar al de la anguila, en la época de los romanos ya criaban y cebaban este pescado en estanques especiales; incluso, en algunas regiones del Mediterráneo, todavía hoy sigue siendo un plato muy solicitado. Su carne es grasa,





▶ ▲ **En cuanto a las "rayas" se refiere**, el mercado italiano no establece diferencias de especies; así, por ejemplo, la **raya jaspeada** (*Raja undulata*, exterior izquierda) y la **raya salpicada** (*Raja polystigma*, derecha) suelen compartir la misma caja para su venta. Culinariamente, también se aprovecha la **raya común** (*Raja clavata*, superior derecha).



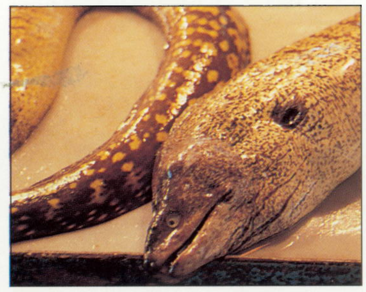
El alitán (*Scylliorhinus stellaris*), conocido en italiano con el nombre de *gattopardo* o *leopardo* debido a las manchas de su piel, se reproduce por todo el Mediterráneo. Aunque compacta y de buen sabor, su carne no tiene mucha aceptación en Italia; por lo general se corta en trozos pequeños, que se guisan o se utilizan para preparar sopas de pescado.



▲ **Las "angulas"**, en italiano *cieche*, son las crías de las anguilas. Tienen su hábitat en la desembocadura de los ríos.



◀ **La "anguila"** (*Anguilla anguilla*) de la fotografía es un ejemplar adulto. Italia es uno de los países donde más se pesca y se consume este pez, denominado en italiano *anguilla*.



Sobre la "morena" mediterránea (*Muraena helena*), los juicios referentes a su valor culinario son muy dispares. En la costa occidental, la *murena*, que es un pez alargado, de piel moteada y parecido a la anguila, es un plato muy apreciado.



Pesca de sardinas en el Adriático. Las sardinas, pequeñas y plateadas, tienen una gran importancia en Europa y otras zonas del planeta debido a su interés culinario. En el Mediterráneo abundan formando "bancos" que se suelen pescar de noche, atraídas por la luz de un foco y capturadas con redes que las izan a bordo.



blanca y tierna. La morena sufre mucho con el transporte, por lo que sólo tiene interés local. En Italia su carne se destina principalmente a la preparación de sopas, o bien se fríe o se asa a la plancha.

RAPES

Para designar a este delicioso pescado se emplean en Italia muchos nombres, según las diferentes regiones. Así, en Liguria se llama *boldrò*, en Véneto *pesce rospo,* en Toscana *rana pescatrice* y en el sur de la península *piscatrice.* Como lo normal es que en el mercado se venda en forma de filetes, también se suele hablar de *cola di rospo* o de "cola de rape". A la hora de prepararlo, la cocina italiana prefiere conservar intacto el sabor de carne, por lo que le agrega muy pocos ingredientes.
En general, para freír los filetes o asarlos a la plancha basta con unas gotas de aceite de oliva de calidad, cebolla, ajo y perejil; también se pueden preparar con una sencilla salsa de tomate.

¿SIMPLES "PECECILLOS"?

Pequeños, pero deliciosos. En la cocina italiana no pueden faltar ni las sardinas, *sarda, sardina* o *sardella,* ni los boquerones o anchoas, *acciuga* o *alice,* ni los pejerreyes. Las *sarde a beccaficu,* o "sardinas rellenas sicilianas", se conocen bien en todos los lugares de Italia. Es muy interesante la variante palermitana, donde se combina con filetes de boquerón, piñones y uvas pasas para aportarle un exótico toque entre dulce y picante. Por su parte, los boquerones se conservan normalmente en aceite o en sal. También tienen mucha aceptación los boquerones recién nacidos, que según las regiones se llaman *neonati, bianchetti, nudini* o *gianchetti.* Cocidos enteros con sus vísceras y aliñados con una vinagreta picante, dan a la ensalada un sabor exquisito. Los pequeños y casi transparentes pejerreyes, *latterini* en italiano, se toman "con todos los sacramentos". Se preparan como los boquerones jóvenes, o bien se fríen en aceite pasados por harina.



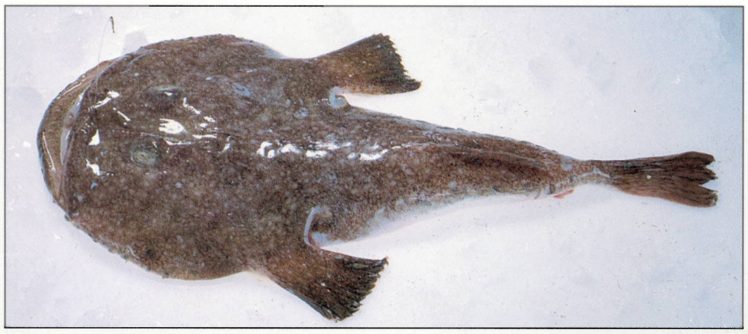




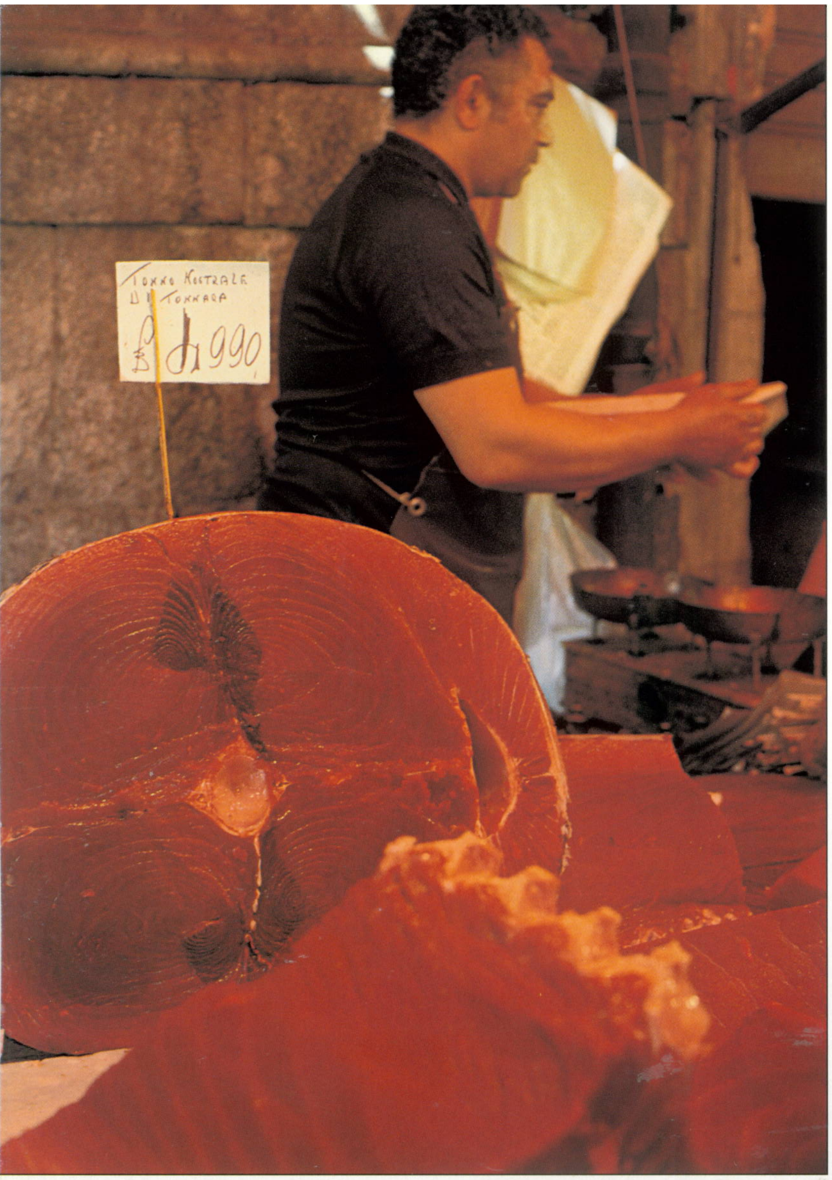
Las "sardinas" (*Sardina pilchardus*, fotografía superior) se suelen preparar en Italia a la plancha. De los **"boquerones"** o **"anchoas"** (*Engraulis encrasicolus*, fotografía central), los italianos aprovechan sus filetes, que conservan de múltiples maneras. Los **"pejerreyes"** (*Atherina ssp.*, fotografía inferior) son peces que forman bancos pequeños, de aspecto casi transparente y abundantes en las costas mediterráneas. En el mercado se venden sin establecer diferencia alguna entre las distintas especies.



Los "peces voladores" (*Exocetus volitans*) son casi todos ellos de origen tropical y no suelen frecuentar el Mediterráneo. Los que ocasionalmente se capturan tienen sus aletas negras.



El "rape" (*Lophius piscatorius*) es un pez de boca grande, agudos dientes y espinosa aleta dorsal. A pesar de su espantoso aspecto, su carne, blanca, dura y sin espinas –excepto la columna vertebral– goza del favor de todos los gastrónomos de cualquier lugar del planeta.



Un soberbio ejemplar de "atún rojo" (*Thunnus thynnus*), como éste expuesto a la venta en un mercado de Palermo, puede alcanzar hasta dos metros de largo. Basta observar el vivo color de su carne, para comprender el porqué de su nombre.



La "caballa mediterránea" (*Scomber japonicus*), *lanzarde*, y la **"caballa atlántica"** (*Scomber scombrus*), *sgombro*, que también se encuentra en el Mediterráneo, son pescados muy apreciados.

El "bonito" (*Sarda sarda*) es un congénere más pequeño de la familia del atún, que alcanza una longitud máxima de 90 cm. El bonito se reconoce por sus llamativas bandas diagonales de color azul oscuro.



"Tonno" y afines

Para muchas personas el atún es el pescado del Mediterráneo por excelencia, conocido por todos al menos como conserva en lata con su propio jugo o en aceite. El atún se pesca en el Mediterráneo en época estival, cuando acude a desovar a aguas poco profundas. Los pescadores italianos los dirigen hacia el *tonnare* o "almadraba", que colocan cerca de la costa. En el Mediterráneo hay dos especies: el "atún rojo" y el "atún blanco" (*Thunnus alalunga*), designados en italiano respectivamente con los nombres de *tonno* y *alalunga* o *albacora*. Se distinguen con facilidad por su tamaño –el atún rojo llega a tener hasta 3 m de largo, en tanto que la longitud máxima del blanco es de 1,3 m– y por el color de su carne; la del atún blanco, como su propio nombre indica, es mucho más clara que la del rojo. El sabor de la carne del atún blanco es superior al de la del atún rojo; además es más grasa, por lo que resulta excelente preparada a la plancha. También tiene un sabor exquisito cocinada, a fuego lento, en papel parafinado. No obstante, en Italia es muy frecuente hacer las rodajas de atún en salsa de tomate bien condimentada. De todas formas, además de cocinado, el atún se toma también crudo, en forma de *carpaccio*, y secado al aire. Esta última especialidad, conocida con los nombres de *mosciame* o *musciame*, se elaboraba tradicionalmente con carne de delfín hasta que se prohibió su pesca. Además del atún se consumen también especies afines, como el "bonito", *palamita*. En primavera, numerosos bancos de bonito acuden a desovar al Mediterráneo; a diferencia del afamado "bonito del norte" español, que se pesca con sedal uno a uno, en las costas italianas se pesca con almadrabas, que, como las del atún, tienen un nombre específico: *palamitare*. No obstante, la carne del bonito tiene menos aceptación que la del atún grande. El "pez espada", *pesce spada*, es otra exquisitez que goza asimismo de prestigio internacional. Los peces espada se presentan solos o en parejas. De no captu-



El "atún", además de por su exquisita carne sin espinas, en Sicilia es apreciado por su leche rosada, es decir, por el esperma del macho, *latume* en italiano –en la fotografía aparece sobre la mesa–. Pero las **huevas** de las hembras tampoco tienen desperdicio, pues, bien saladas y dispuestas a presión en un molde rectangular, y secadas o ahumadas, dan lugar a la *bottarga di tonno*. Las principales productoras de esta exquisitez son Cerdeña y Sicilia. Otra especialidad del atún es la **ventresca**, es decir, la parte del atún correspondiente al vientre. Es muy grasa, oscura y blanda y se conserva en aceite. En Italia tiene un sabor especial.



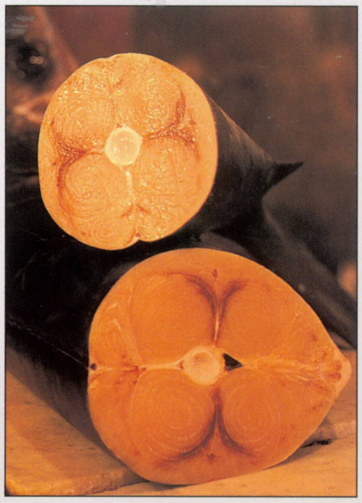


Los "salmonetes" (*Mullus surmuletus*), frescos y de tamaño medio, se preparan en ocasiones en Italia con sus vísceras. Esto es posible debido a que presentan la particularidad anatómica de carecer de vesícula biliar.



Una simple comparación basta para advertir el tamaño que puede alcanzar un "pez espada" (*Xiphias gladius*). Los mayores ejemplares alcanzan una longitud de hasta 4,5 m y un peso de 650 kg. Ahora bien, debido a la innegable intensidad de su pesca, es muy difícil capturar un pez espada de más de 3,5 m.

rarse en *tonnare,* se pescan con arpón o con caña, lo cual no deja de ser peligroso, pues se defienden con mucha vitalidad y energía. Su carne es muy apreciada en la Italia meridional y admite múltiples preparaciones: a la plancha, ahumada y cruda en lonchas finas. En Sicilia se conocen innumerables recetas, todas ellas deliciosas. La caballa interesa como pescado más por la cantidad que se pesca que por otra cosa. Su carne es muy grasa, por lo que es muy adecuada para ser ahumada y freírse o asarse a la plancha. Con el atún, el pez espada, el arenque y la sardina, por citar los más importantes, la caballa forma de parte de los *pesci azzurri* o "pescado azul", designación que además de su afinidad zoológica hace referencia a los reflejos azulados de estos peces. Sin embargo, En Italia hay dos peces de color rojo que también gozan de gran aceptación. Son el "salmonete de fango o común" (*Mulus barbatus*), *triglia di fango* en italiano, y el "salmonete de roca" o "rayado" (*Mulus surmuletus*), *triglia di scoglio.* Como el primero se alimenta en los fondos marinos, puede tener un ligero sabor a fango, por lo que no es tan apreciado como el segundo. Las dos variedades son excelentes preparados a la plancha. De Livorno es una excelente receta para los salmonetes, que primero se pasan por harina, después se fríen bien en aceite de oliva y, para finalizar, se hacen en una salsa de tomate ligera. Por su carne clara, firme y aromática debe citarse en este capítulo el "pez cinto", *pesce bandiera* o *pesce fiamma* en italiano, que, habitante de las profundidades marinas, sube a la superficie en primavera en las zonas costeras.



La carne clara y musculosa del pez espada no puede compararse con la de otros peces en cuanto a consistencia, exceptuando la del atún.



El "pez cinto" (*Lepidopus caudatus*) tiene un cuerpo alargado, parecido al de la anguila. Se pesca en los alrededores de Messina.



La pesca de las "gambas sierra" (*Palaemon serratus*), en italiano *gamberi sega*, resulta muy trabajosa, pues en vez de con redes de arrastre se capturan con redes manuales y con nasas. Aunque no superan los 10 cm de longitud, son muy caras, pero su exquisita carne compensa el precio.



La "galera" (*Squilla mantis*) se reconoce fácilmente por su cuerpo, casi tan ancho como largo, y por las dos manchas negras que presentan sus aletas caudales.

GALERAS

Aunque zoológicamente no se consideran gambas, su tamaño y su forma de prepararlas son similares. Miden hasta 20 cm de longitud y se conocen en italiano con los nombres de "canocchie" o "pannocchie"; en Toscana y Sicilia se llaman "cicale di mare", cigarra de mar. Abundan en las costas de Venecia, por lo que la receta más famosa tiene su origen en la ciudad de las lagunas y los canales: "canocchie con olio e limone"; se trata de galeras sin pelar, cocidas o al vapor, aderezadas con aceite de oliva, zumo de limón, sal y pimienta.

Gambas y demás

El nombre de *gamberi* sirve para designar los crustáceos cuyo cuerpo no supera los 20 cm de longitud. Tratándose de ejemplares de menor tamaño, en Italia, al menos en gastronomía, se habla de *gamberetti*. Sin embargo, no se establecen diferencias entre los que viven en aguas dulces y los que lo hacen en aguas saladas; así, también el cangrejo de río es un *gambero*. Por otra parte, los *gamberi* se diferencian en muchos casos sólo por el color.

"GAMBERI BIANCHI"

Entre las gambas "blancas" se encuentra el langostino (*Penaeus kerathurus*), que destaca por su tamaño y sabor; en italiano se conoce con los nombres de *gambero imperiale, spanocchio* y *mazzancolle* (en el Lacio). Como es relativamente fácil pescarlo a una profundidad de tan "sólo" 40 m, y dada la extraordinaria calidad de su carne, no es extraño que su número se haya reducido. De ahí que en Italia se haya intentado el cultivo de esta especie animal, con resultados positivos en el Adriático septentrional. También se considera *bianca* la gamba (*Parapenaeus longirostris*), cuya carne es de menor calidad. Ambas especies, que alcanzan entre los 16 y los 22 cm de longitud, son exquisitas preparadas a la plancha, sazonadas con sal y pimienta y rociadas de vez en cuando con una marinada de aceite de oliva y zumo de limón.

ROJAS Y GRISES

Aunque todas las gambas adquieren durante la cocción un tono rojizo, los *gamberi rossi* presentan este color ya en fresco. Son dos las especies incluidas en este apartado: la gamba roja (*Aristaeomorpha foliacea*) y la gamba rojiza (*Aristaeus antennatus*). Ambas se encuentran a una profundidad de 200 m y se pescan con nasas especiales. Aunque su calidad y tamaño son algo menores que las de los langostinos, sus características hacen recomendable prepararlas también a la plancha o freírlas enteras en la sartén. Los ejemplares más pequeños, los *gamberetti*, quisquillas o camarones, se fríen, a veces incluso con su caparazón, rebozados en una masa de harina y agua o de levadura ("a la gabardina") hasta que se doran por fuera y están jugosos y apetitosos por dentro. También pueden servirse cocidos y pelados preparados en ensalada con aceite de oliva y limón o con mayonesa. Los mejores en este caso son los *gamberetti grigi*, quisquillas de arena grises (*Crangon crangon*).



Colas de gambas, crudas y sin pelar, se preparan para su uso en la cocina formando parte de múltiples receta.



Moluscos

Bajo ningún concepto debe desaprovecharse la ocasión de probar uno de los múltiples platos italianos elaborados con moluscos. Son recomendables, en especial, exquisitos pectínidos, como las vieiras y las *pettine*, o las *canestrelle*, más pequeñas. Tienen una relativa cantidad de carne tierna, que, a diferencia de lo que sucede con otros moluscos, por lo general se desprende de la concha antes de cocinarla. Como interés culinario hay que destacar asimismo el de la navaja, de cuerpo alargado y con forma de vara, que debe lavarse a fondo antes de consumirse, pues es un molusco que vive en suelos arenosos y puede contener mucha arena. En Italia estos dos tipos de moluscos se asan a la plancha, hasta que se abren sus valvas, y se sirven como *antipasto*. También goza de mucha aceptación en Italia la carne de navaja cruda o como acompañamiento de sopas.



"Vieira" (*Pecten jacobaeus*), en italiano *conchiglia di San Jacopo*, *capa santa* o *pellegrina*. Su carne se sirve en la misma valva.

La "escupiña" (*Chamaelea gallina*), en italiano *cappa gallina, poverazza* o simplemente *vongola,* se toma en Italia con pasta, por ejemplo, con *linguine*.



ALMEJAS

En Italia las *vongole* aparecen cada dos por tres. No sólo porque es una especie muy arraigada en la cocina, sino porque en italiano muchos moluscos se suelen llamar *vongole*. Las *vongole gialli* o *vongole lupini*, "almeja común" (*Tapes aureus*), de hasta 3 cm de diámetro, se toman sobre todo con pasta –destacan los *spaghetti alle vongole*–; y las especies mayores, en sopas y salsas. También se consumen crudas directamente de su concha. El sabor de su carne es tan exquisito que, para no desvirtuarlo, se aconseja utilizar en su preparación pocos ingredientes.





La "almeja común" (*Ruditapes decussatus*, fotografía superior), en italiano *vongola verace*, se toma también cruda. **El "almejón"** (*Callista chione*, fotografía inferior), en italiano *cappa chione*, y en Campania y Apulia también *fasulara*, es una de las almejas de mayor tamaño al llegar a tener 11 cm de largo.



Las "chirlas" (*Donax trunculus*), en italiano *telline, arselle* o *calcinelli*, tienen una longitud máxima de 3,5 cm y son auténticas exquisiteces. Se toman crudas o acompañando sopas.



MEJILLONES

También se cultivan en muchos lugares de la costa italiana –en Venecia, en Liguria o en el golfo de Tarento–, en estacas clavadas en el fondo del mar, debido a su consumo generalizado. Se toman casi exclusivamente cocidos, en ensaladas, en sopas, fritos o rebozados y asados en el asador. Emparentados con los mejillones están los "dátiles de mar" (*Lithophaga lithophaga*), en italiano *datteri di mare*, pero su exquisito sabor hace que sean más apreciados. Como hay que arrancarlos de los agujeros de las rocas en que viven, su "pesca" es muy trabajosa y su precio alto.



Los "mejillones" (*Mytilus galloprovincialis*), originario del sur de Italia, normalmente se designan con el nombre de *cozze*. En el Lacio, en Liguria y en Toscana también se conocen por *muscoli*; y en Venecia, *peoci*.

Las "navajas" (*Ensis minor*), en italiano *cannolicchio, capalonga* o *manico di coltello*, se pescan en el Adriático y en aguas de Sicilia.





De ríos y lagos

Aun cuando en Italia, que es un país rodeado casi totalmente por el mar y que además cuenta con dos de las mayores islas del Mediterráneo, los *pesci e frutti di mare* desempeñan un papel destacado en la cocina, también los peces de agua dulce tienen interés culinario, ya que son muy apreciados en provincias como el Tirol meridional, Trentino, Lombardía y Umbría, que carecen de acceso directo al mar. Quien haya probado en alguno de los viejos molinos convertidos en románticos restaurantes unos cangrejos de río, *gamberi di fiume*, una anguila al horno o una trucha con trufas tendrá estos pescados como uno de los tesoros más preciados del mar.

PECES DE AGUA DULCE

No obstante, los grandes lagos del norte de Italia y los transparentes arroyos del país suministran también otras exquisiteces. Por ejemplo, el lucio (*Esox lucius*), *luccio* en italiano, muy apreciado. Su carne, blanca y firme, es muy sabrosa y, cortada en rodajas, se fríe o se prepara con salsa de tomate fuerte. Asimismo, el lucio se puede rellenar y con su carne hacer croquetas. La perca (*Perca fluviatilis*), en italiano *pesce persico*, se tiene por uno de los peces más sabrosos de agua dulce, aunque sólo se encuentra en el norte de Italia. En el lago de Como sus filetes se preparan *alla mugnaia*, es decir, "a la molinera", rebozados en harina y fritos en mantequilla derretida en la sartén. La tradicional hace que este plato se acompañe de un *risotto* con parmesano. También la carpa (*Cyprinus carpio*) se encuentra tan sólo en el norte de Italia, sobre todo en Lombardía. La variedad de interés culinario es la *carpa a specchi*, "carpa de espejuelos". Como bajo determinadas condiciones su carne puede tener cierto sabor a barro, se suele preparar con ingredientes de sabor intenso, por ejemplo con cebolla, vino y distintas hierbas. Sin embargo, el pez de agua dulce más apreciado es la trucha, de la que en Italia se pescan o se crían dos especies: la trucha común (*Salmo trutta fario*), *trota fario* en italiano, y la trucha arco iris (*Oncorhyncus mykiss*), *trota iridea*. La segunda, que procede de los ríos de la parte occidental de América del Norte, se propagó por los ríos de Europa en el siglo XIX. Ambas especies necesitan para supervivir aguas ricas en oxígeno y de curso rápido, aunque la trucha común prefiere aguas frías y la arco iris tolera temperaturas más altas. La trucha se puede cocinar *au bleu*, "al blu", asar en el horno envuelta en papel parafinado o preparar a la plancha. Las truchas "de ración", de menos de 200 g de peso, se llaman *trotelle* y se suelen freír en mantequilla. Aunque es mejor dejar que crezcan.

MARINAR Y SECAR

En Lombardía el pescado de agua dulce de menor tamaño se suele tomar también *in carpione*. En un principio la palabra *carpione* se utilizaba para designar a las truchas del lago de Garda, con las que se hacía este tipo de escabeche, en el que el pescado, una vez frito en aceite de oliva, se conserva en una marinada de vino blanco, vinagre, ajo, cebolla, hierbas y mucha salvia; es un excelente *antipasto* de verano. Otra especialidad del norte, originaria del lago de Como, es el *misoltitt*, nombre derivado de *misoltino*, que es como se designa en Lombardía a la alosa (*Alosa fallax*), también conocida con los nombres de *agone* o *cheppia*. El pescado de menor tamaño, previamente eviscerado, se seca al aire. Como *antipasto* se sirve sin piel y aderezado con vinagre o limón y aceite, aunque también se puede asar sin utilizar ningún tipo de grasa.

Pescado en la cocina

En las costas de Italia, la compra de pescado fresco no representa ningún problema. Ahora bien, cuando es necesario transportar un producto perecedero como es éste, hay que tener presentes algunas sugerencias que permiten apreciar y reconocer su frescura. Si no se está seguro de que el pescado es fresco, es preferible renunciar a su compra y recurrir al congelado, que también en Italia se consume cada vez más. No obstante, los restaurantes italianos están obligados a indicar en la carta que sirven *frutti di mare* congelados.

INDICIOS DE FRESCURA

Comprobar el rojo subido de las agallas y la claridad de los ojos son las características más seguras para reconocer que el pescado es fresco; además, ni la piel ni las aletas deben estar dañadas. Muy importante también es que el pescado huela a mar, indicativo de su frescura, y no "a pescado", a ácido o a aceite de pescado. Si se trata de filetes de pescado, la carne debe ser elástica y recuperar su firmeza inicial ante la presión de los dedos.

PREPARACIÓN DEL PESCADO

Tratándose de piezas enteras, no se requieren muchos preparativos: basta con eviscerarlas, escamarlas y limpiarlas a fondo por dentro y por fuera bajo un chorro a presión de agua fría. A las anguilas hay que comenzar eliminándoles la viscosidad de su piel. Para ello, se frota enérgicamente con sal marina gruesa. Después, se lava la pieza bien.

FILETES DE PESCADO

Por supuesto, también es posible comprar o adquirir filetes ya preparados. De todos modos, tampoco resulta muy difícil efectuar uno mismo esta tarea. Primero se separa la cabeza y, a continuación, se corta longitudinalmente el lomo del pescado a lo largo de la espina central utilizando para ello un cuchillo bien afilado. Después, la punta del cuchillo se inserta bajo uno de los extremos de la cabeza y, manteniendo la hoja siempre plana respecto de la espina central, se corta el filete desplazando éste en dirección a la cola. Se separa luego el filete, se retiran la espina central y la aleta caudal y se elimina la piel del mismo. En caso de que los filetes sean de peces planos, se obtienen cuatro: dos dorsales y dos ventrales. Se separan cortando el pescado por la espina central y por la aleta larga, desplazandoel cuchillo bajo los filetes de forma paralela a las espinas. Los restos del pescado magro y blanco se pueden reservar para preparar un fondo de pescado como se indica en las fotografías.

Fondo de pescado:



Trocear 1 kg de restos de pescado, sin agallas, y mantenerlos 20 minutos bajo un chorro de agua hasta que ésta salga limpia y clara. Dejarlos escurrir.



Derretir 60 g de mantequilla en una cacerola grande y rehogar los restos a fuego lento, 3-4 minutos, sin que lleguen a dorarse.



Limpiar o pelar 100 g de chalota, 80 g de puerro, 1/2 bulbo de hinojo, 100 g de raíces de perejil y 80 g de apio. Agregarlos a la preparación.



Rehogar la verdura un poco. En este caso, se renuncia a la zanahoria para que el fondo sea claro. Cuando la mezcla empiece a hervir, añadir 1/2 l de vino blanco.



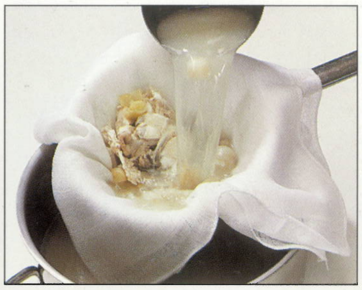
Agregar 2 l de agua. Es muy importante que el vino y el agua estén fríos, pues el calentamiento lento facilita que el primero despliegue todo su aroma.



Incorporar 1 hoja de laurel, 2-3 ramitas de tomillo y 1/2 cucharadita de granos de pimienta blanca. No es necesario más condimentos, pues hay que evitar los aromáticos.



Hacer hervir el fondo. La albúmina coagulada liga las sustancias en suspensión y asciende a la superficie en forma de espuma blanquecina. Mientras dura la cocción, espumar varias veces.



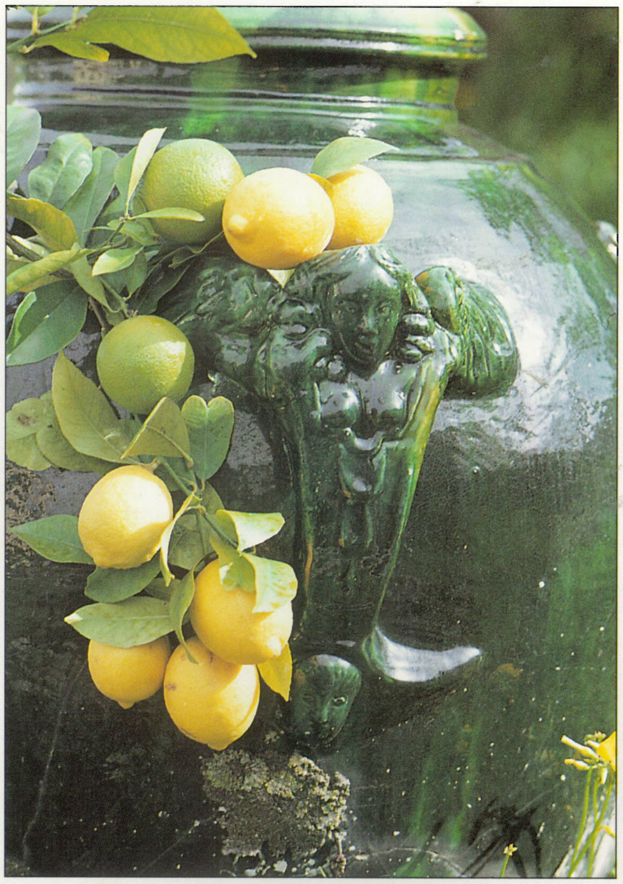
Tras 20-30 minutos de hervor suave, cubrir un colador cónico con un paño y pasar el fondo por él. Hacer que pase todo, pero sin presionar.



Pescado en papillote

EN ITALIA ES FRECUENTE PREPARAR EL PESCADO ENTERO EN PAPILLOTE, LO QUE LE OTORGA UN SABOR ESPECIALMENTE DELICIOSO.

Originariamente *cartocchio* se utiliza en italiano para designar a un cucurucho de papel parafinado, pero el significado de la expresión al *cartocchio* es el de "cocción en una hoja de papel". Frente al de aluminio, el papel parafinado tradicional tiene la ventaja de que el producto envuelto con él se puede tostar ligeramente. Este método de cocción está indicado para las piezas de ración de carne un tanto magras, ya que fritas o asadas a la plancha podrían resultar algo secas. Los mejores resultados se obtienen con las doradas, *orate* en italiano, y con las pescadillas, *naselli*.



El limón es un acompañante clásico del pescado. Obviamente, su aroma intenso y su acidez deben dosificarse para no desvirtuar el sabor del pescado.



La delicada carne del pescado se protege del intenso calor de la parrilla o del horno envuelta en papel parafinado.

4 pescados blancos de ración (de 400 g cada uno sin vísceras)
40 g de alcaparrones
4 cucharadas de aceite de oliva
sal, pimienta blanca recién molida
4 ramitas de pereji
4 ramitas de tomillo
12 semillas de hinojo
2 limones maduros
20 g de alcaparras en salazón
Además:
papel parafinado para envolver



Con un paño, sujetar el pescado por la cola y cortar las aletas en dirección a la cabeza. En caso de necesidad, escamar también en dirección a la cabeza utilizando un cuchillo grande o un raspador de pescado. Lavar bien el pescado bajo un chorro de agua, por fuera y por dentro, y secarlo con papel de cocina.

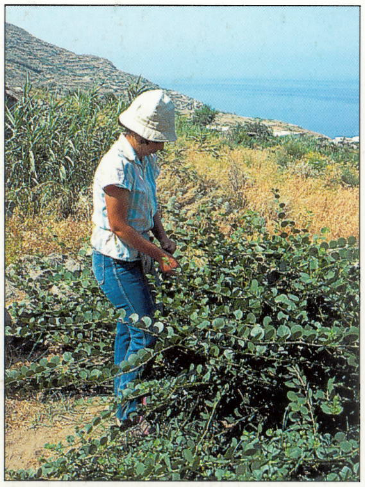
Picar bien los alcaparrones. Con aceite de oliva, frotar bien el pescado por dentro y por fuera. Sazonarlo con sal y pimienta. En la cavidad ventral de cada pieza colocar una ramita de perejil y otra de tomillo. Extender por la cavidad ventral las semillas de hinojo y los alcaparrones picados, de forma uniforme. Pelar los limones, procurando eliminar en lo posible la piel interior blanca. Cortarlos en rodajas de 3 mm de espesor y disponer dos de ellas en la cavidad ventral de cada pieza.

Mantener 10 minutos en agua las alcaparras saladas; luego, dejarlas escurrir bien. Cortar el papel parafinado en cuatro partes y ponerlas en agua. Retirarlas, colocar sobre ellas el pescado y extender por encima el resto de las rodajas de limón y las alcaparras. Doblar el papel y cerrarlo por los extremos con firmeza.

Calentar la parrilla de carbón vegetal y disponer encima el pescado envuelto en el papel, procurando que entre las brasas y la parrilla haya la suficiente distancia para que el papel no arda; después, asar el pescado 10 minutos por cada lado. Si no se dispone de parrilla, el pescado en papillote se puede cocinar durante 15-20 minutos en el horno precalentado a 190 °C; en este caso, no es necesario darle la vuelta.







Las "islas Eolias", *Isola Salina*, en la fotografía las más septentrionales, destacan, al igual que Pantelleria, por sus aromáticas alcaparras recolectadas a mano.

"Costolette di tonno"

MARINADAS Y A LA PARRILLA, LAS JUGOSAS RODAJAS DE ATÚN SE SAZONAN CON ALCAPARRAS Y LIMÓN.

Para preparar esta exquisita receta no se necesitan filetes, sino rodajas de atún. La piel y la espina central aseguran que las *costolette* o chuletas no se deformen en la parrilla y, tras la cocción, se puedan retirar fácilmente. La maceración en una marinada de vino, ajo y hierbas es una especialidad de Palermo, donde el *tunnu*, como se conoce en el dialecto de estas tierras, se sirve con el resto de la marinada, un poco de perejil y limón. En esta receta las alcaparras suponen una condimentación adicional y las migas de pan tostadas contrastan con la jugosa carne.

1 kg de atún en rodajas

1 cucharadita de sal, pimienta recién molida

aceite de oliva para untar

Para la marinada:

5 dientes de ajo, 200 ml de vino blanco



"Tonno nostrano", es decir, "atún pescado por nosotros", indica un cartel que luce orgulloso este pescadero en su establecimiento de Palermo. Toda una garantía de frescura y de calidad.

1 ramita de romero y otra de tomillo picadas

Para la mezcla de alcaparras y limón:

1 cucharada de alcaparras en salazón

1/2 limón

Además:

30 g de pan blanco del día anterior sin corteza

1 cucharada de aceite de oliva





Para la marinada, pelar el ajo y picarlo muy fino. Mezclarlo en un molde plano con el vino, el romero y el tomillo. Salpimentar las rodajas de atún, ponerlas en la marinada y darles la vuelta; tapar el molde con una hoja fresca y dejar que macere durante 1 hora.

Retirar el atún de la marinada y secarlo con un paño. Untar las rodajas con aceite de oliva y, una vez caliente, colocarlas sobre la parrilla. Asarlas por ambos lados durante 15-20 minutos en total, rociándolas reiteradamente con la marinada.

Para la mezcla de alcaparras y limón, mantener 10 minutos en agua las alcaparras saladas, retirarles el agua, dejar que escurran y picarlas muy fino. Exprimir el limón. Revolviendo sin parar, mezclar en un cuenco pequeño el aceite de oliva con el zumo de limón, las alcaparras picadas, sal y pimienta.

Desmenuzar el pan blanco. Calentar el aceite de oliva en una fuente y, sin dejar de revolver, freír las migas de pan hasta que se doren.

Repartir las rodajas por los platos calientes. Extender sobre ellas la mezcla de alcaparras y limón, distribuir por encima las migas de pan tostadas y presentar los platos a la mesa. Se pueden acompañar con una ensalada fresca de temporada.

Lubina con salsa de "radicchio"

EL PUNTO LIGERAMENTE AMARGO DE LA SALSA Y DE LA GUARNICIÓN REDONDEAN EL SABOR DE ESTE INIGUALABLE PESCADO.

Lo mas interesante de esta receta no está tan sólo en la salsa, que no es muy frecuente, sino también en la guarnición de tiras de *radicchio* fritas. El *radicchio di Treviso*, que forma un repollo desiguál, es el más indicado como ingrediente de esta receta debido a los nervios gruesos de sus alargadas hojas.

2 lubinas sin vísceras (de 750 g cada una)
4 ramitas de perejil, de eneldo y de tomillo
4 hojitas de apio
sal, pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva
Para la salsa de *radicchio*:
40 g de puerro (sólo la parte blanca)
150 g de radicchio di Treviso
20 g de mantequilla, 2 cl de brandy
200 ml de fondo de pescado
50 ml de vino blanco
10 granos de pimienta verde, sal
Para las tiras de *radicchio* fritas:
50 g de radicchio di Treviso
1 cucharadita de harina
Además:
aceite vegetal para freír



La piel frita de lubina, al igual que su fina carne blanca, también resulta exquisita. Previamente, habrá que escamarla con esmero.





Escamar el pescado. Bajo un chorro de agua fría, lavarlo a fondo por dentro y por fuera; luego, secarlo bien con un paño de cocina. En cada cavidad ventral disponer 2 ramitas de perejil, 2 de eneldo y 2 de tomillo; también, 2 hojitas de apio. Sazonar el pescado con sal y pimienta y conservarlo en el frigorífico.

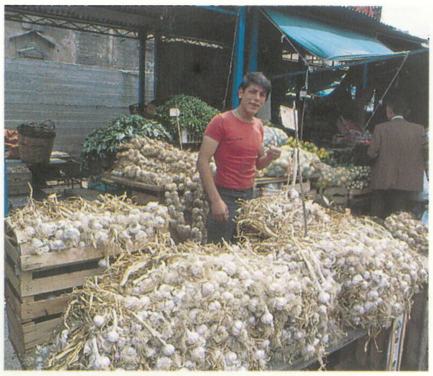
Para la salsa, limpiar el puerro y el *radicchio*. Cortar el primero en aros y el segundo en tiras.

Derretir la mantequilla en una cacerola y rehogar el puerro durante 5 minutos. Incorporar el *radicchio* y rehogar todo junto 3 minutos más. Verter el brandy sobre las verduras, flambearlas moviendo la cacerola hasta que la llama se extinga. Agregar el fondo de pescado y el vino; también, los granos de pimienta. Rectificar de sal. Cocer la verdura, 15 minutos a fuego lento, con la cacerola tapada. Reducir todo a crema con la batidora; si fuera necesario, aclarar la salsa con fondo de pescado. Sazonarla con sal y pimienta y mantenerla caliente.

Para las tiras de *radicchio* fritas, limpiar el *radicchio* y cortarlo en tiras de 1/2 cm de ancho. Echar la harina en una bolsa de congelar y agitar ésta hasta que el *radicchio* esté bien enharinado. Colocar todo sobre un tamiz y retirar la harina sobrante. Calentar el aceite en una cacerola honda y freír las tiras de *radicchio* por tandas, hasta que empiecen a dorarse, teniendo cuidado con las salpicaduras. Retirarlas con una espumadera y dejarlas escurrir sobre papel de cocina.

Calentar el aceite de oliva y, durante 5 minutos, freír el pescado por ambas lados. Filetear los lenguados o partirlos a la mitad en sentido longitudinal. Servirlos con las tiras de *radicchio* y con la salsa.





En una cazuela de moluscos no puede faltar el ajo, sobre todo en el sur de Italia. En mayor o menor medida siempre se utiliza, pero teniendo la precaución de no enmascarar el sabor de los moluscos.

Cazuela de moluscos

ESTA CAZUELA INCLUYE MOLUSCOS FRESCOS, "CALAMARETTI" Y VERDURAS.

La receta admite diversas clases de moluscos, siendo las variedades aquí propuestas simples sugerencias. Lo único que debe procurarse es que sean 2 kg de molusco en conjunto. Por lo tanto, es perfectamente válido sustituir, siguiendo los gustos personales o la oferta, una parte de los moluscos por caracoles de mar. En cualquier caso, los *calamaretti* son un extraordinario complemento de los moluscos. Estos calamares se lavan bien antes de pasar enteros por la sartén primero y por la cazuela después.

500 g de almejas, 500 g de navajas
500 g de berberechos, 400 g de calamaretti
4 cucharadas de aceite de oliva
500 g de tomate, 100 g de cebolla
2 dientes de ajo
100 g de zanahoria, 100 g de apio
10 g de peperoni *verde suave*
1 peperoncino, 2 cucharadas de aceite de oliva
1/8 l de vino blanco seco (por ejemplo, vernaccia*)*
1/4 l de fondo de pescado, 1 tallo de perejil
sal, pimienta recién molida
Además:
1 cucharada de perejil picado

Bajo un chorro de agua, limpiar con un cepillo las diversas clases de molusco. Desechar los ejemplares abiertos, pues podrían estar en mal estado. Lavar bien los *calamaretti* y dejarlos escurrir sobre papel de cocina.

En un principio, preparar las verduras. Blanquear los tomates, enfriarlos de repente y pelarlos; luego, partirlos en cuartos, quitarles el rabillo y las semillas y partir su carne en daditos. Pelar la cebolla y cortarla en aros. Pelar y picar los dientes de ajo fino.

Pelar y limpiar la zanahoria y el apio, respectivamente; cortarlos en rodajas. Dividir a la mitad el *peperone* y el peperoncino, quitarles el rabillo, las semillas y las membranas. Cortar en tiras estrecha el primero, y dejar las dos mitades del segundo enteras.

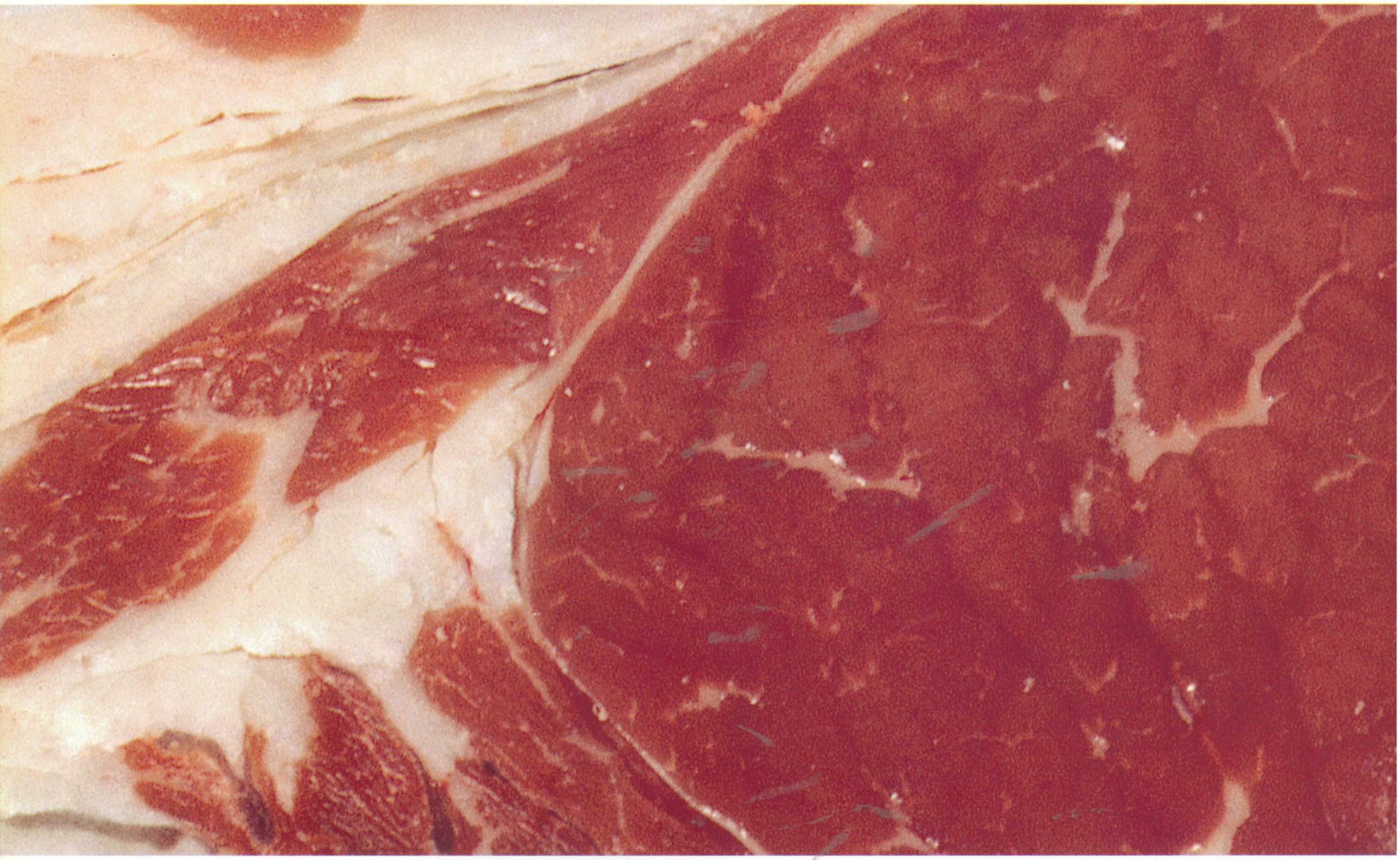
Calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una cazuela grande y rehogar los aros de cebolla y el ajo picado hasta que se reblandezcan. Rehogar a la vez las rodajas de zanahoria y apio. Incorporar luego las tiras de *peperone* y el *peperoncino*. Añadir el vino y el fondo de pescado. Agregar el tallo de perejil y sazonar con sal y pimienta. Dejar que hierva todo 5 minutos más.

Calentar el resto del aceite de oliva en una sartén grande y freír un poco los *calamaretti*. Retirarlos y mantenerlos calientes. Agregar los moluscos al caldo de verduras, tapar y cocerlos unos 5 minutos. Aproximadamente a minuto antes de dar por finalizada la cocción, incorporar los *calamaretti*. Probar, repartir el perejil picado por encima y servir.

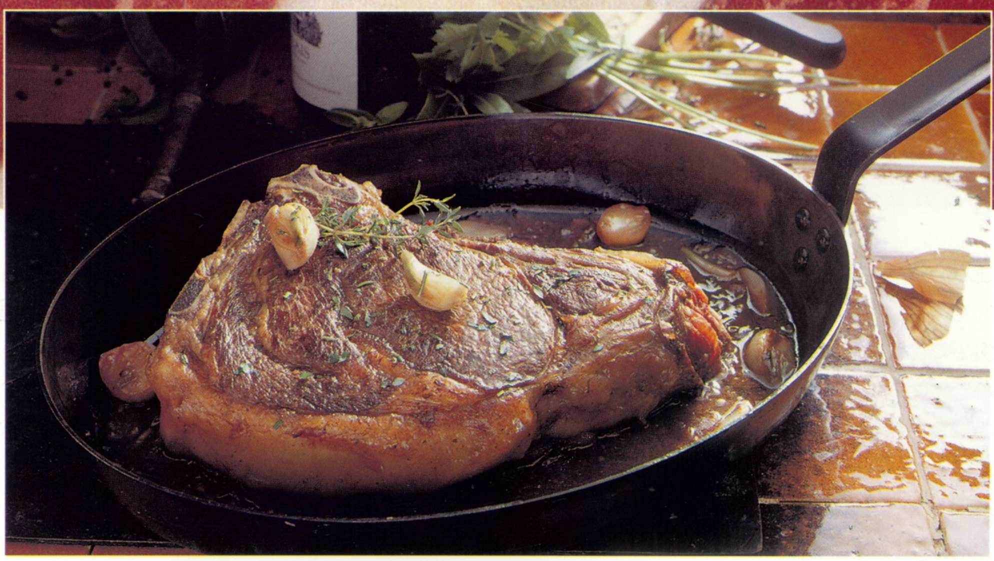
Varias clases de moluscos componen esta sabrosa cazuela. Los moluscos que tras la cocción permanecen cerrados hay que desecharlos, pues es síntoma de que se encuentran en mal estado



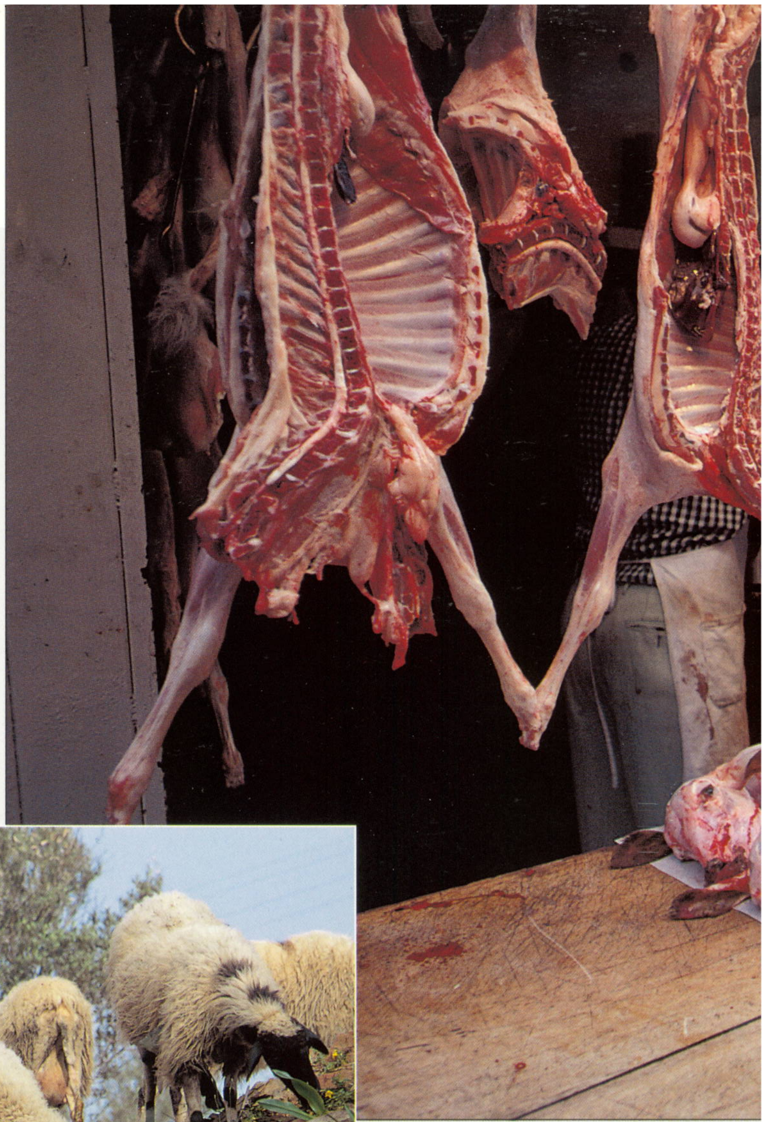
carni
Carne



Bien sazonada, hermosamente veteada y apetitosa, así es una buena carne. Como la que no puede faltar en uno de los platos de carne más famosos de Italia, el *bistecca alla fiorentina*, que consiste en asar ligeramente a la parrilla la carne de ternera chianina por ambos lados. Tanto si se trata de guisar o de asar a la plancha carne de vaca, de ternera o, al igual que se hace en el norte, de cerdo, como de preparar cordero o cabrito *alla griglia* sobre un fuego de aromática leña, práctica muy común en el sur, lo realmente importante es la calidad de la carne. En este caso se impone una de las máximas italianas: "lo menos es más".

Cordero y cabrito



Recién sacrificados y eviscerados, los corderos y las ovejas prometen un excelente asado esperando colgados del techo de la carnicería. Del ganado ovino se aprovecha todo, incluidas la cabeza y las vísceras, como se observa en el primer plano de la parte derecha de la fotografía.

Cuanto más se baja del norte hacia el sur, más seco y pobre es el suelo, hasta el punto de que deja de ser apropiado para la cría del ganado vacuno. Búfalos sólo hay en terrenos pantanosos de regiones como Lacio, Campania y Molise, en tanto que en las zonas montañosas sólo encuentran suficiente pasto las ovejas y las cabras, animales que necesitan muy poco para su sustento. Así viene sucediendo desde hace siglos, por lo que nada tiene de extraño que en el sur, concretamente en los Abruzos, existan excelentes platos de cordero y de cabrito.



Ovejas pastando en los montes del sur de Italia. Estos sacrificados animales aprovechan incluso el poco pasto de los terrenos más ariscos e intransitables. Además de carne, se utilizan para producir la leche que se emplea para elaborar el *pecorino*.

OVEJA Y CORDERO

Para muchos italianos, la carne de cordero, *agnello*, anuncia la primavera; en muchos lugares se toma tradicionalmente por Pascua, condimentada con ajo y romero. La cocina romana destaca por su elaboración del *abbacchio* o cordero lechal. Para su preparación se necesita un cordero muy joven, sacrificado con 4-8 semanas de vida, de carne muy tierna, que sólo en contadísimas ocasiones llega a los mercados. El cordero puede ser todavía tierno hasta los 6 meses. Los ejemplares de más edad presentan una estructura cárnica más vigorosa y un sabor más intenso. Se consideran "corderos" los ejemplares de hasta 1 año de vida. Con una edad superior ya se habla de carne de oveja o de carnero, *montone* o *castrato*, respectivamente, una carne muy apreciada en toda Italia, sobre todo en el sur. No obstante, también en Venecia se consume carne de carnero, al menos una vez al año, concretamente en noviembre, cuando se celebra la *festa della salute*, en la que se prepara un cocido de carnero ahumado y verdura que se hace a fuego lento durante 3-4 horas. El carnero es un animal macho, castrado, de 2-3 años. Su carne, intensamente roja, es ideal guisada; si procede de un ejemplar más joven, también puede asarse. La carne de cordero, y más sobre todo la de carnero graso, ha de servirse necesariamente caliente; así preparada es como mejor sabe, sobre todo si no se ha eliminado la grasa antes de la cocción. En ocasiones, también se emplea en la cocina la carne de oveja adulta, *pecore*, que, más dura, requiere una cocción más larga. El cordero se prepara, aparte de con ajo, con hierbas tales como romero, orégano, tomillo y menta, aunque a veces también se toma solo, por ejemplo, las chuletillas, *bistecchine* o *costolette*, que, rociadas con aceite, se fríen a la parrilla puestas al fuego. Este procedimiento es uno de los métodos de cocción más usuales, sobre todo en el sur; con ocasión de alguna reunión familiar o en ciertas celebraciones, es frecuente asar cordero en el fuego del asador. No obstante, también tiene mucha aceptación el asado al horno, *arrosto d'agnello*, a la espalda, *sella d'agnello*, o los ragús, donde los trozos de cordero se sofríen en aceite caliente o incluso en manteca de cerdo, como se hace con el cordero pascual en los Abruzos. Tampoco es raro incorporar al cordero verduras tales como hinojo, alubias o alcachofas. La receta del cordero con huevo y limón, *agnello a uovo e limone*, es posible que acuse la influencia del *avgolemono* griego, habitual en muchas regiones, por ejemplo, en Las Marcas, en los Abruzos y en Cerdeña.

CABRA Y CABRITO

En el centro y sur de Italia, la carne de cabrito, *capretto*, tiene tanta o más aceptación que la de cordero lechal. Se trata de hembras o de machos de 4 a 6 semanas de vida. Es una carne muy sabrosa, que, a partir del día de Pascua, en Italia se consume sobre todo en primavera. La preparación del cabrito es similar a la del cordero; así, se asa por entero o bien se guisan algunas de sus partes, como la pierna o la paletilla, o se prepara en el asador, *spiedini di capretto*, al horno, *alla paesana*, con patata, cebolla y tomate, o a la cazadora, *cacciatora di capretto*, con jamón tocino, vino tinto y tomate. A diferencia de lo que sucede con la oveja, la cabra adulta, *capra* en italiano, apenas si se consume debido, fundamentalmente, a que se destina a la producción de queso y leche.

CALDOS Y FONDOS LIGEROS

Para elaborar muchos platos de la cocina italiana, como los *risotti* y, obviamente, las sopas, se necesita un buen caldo. En general suele ser ligero, sin por ello estar demasiado redu-





de vaca o de ternera. Especialmente recomendables son los huesos con tuétano, pues éste se puede destinar a diversos usos; por ejemplo, a un *risotto alla milanese*. Para comenzar, se blanquean los huesos. Una vez el agua hierve a borbotones, se hace pasar por un colador con el hueso puesto al chorro. En una cacerola lo suficientemente grande, se cubren por completo el hueso y la carne con agua. Se ponen a hervir y se dejan durante 1 hora a fuego lento, retirando de cuando en cuando la espuma que se vaya formando. Se incorpora un *bouquet garni* formado por 80 g de zanahoria y otros tantos de puerro, de raíz de perejil, de bulbo o tallo de apio y por medio diente de ajo, todo pelado y limpio. Según el gusto, se puede añadir 1 cebolla de tamaño medio. También se agrega 1 tomate maduro, unas ramitas de perejil, 1 hoja de laurel y 10 granos de pimienta; luego, se deja hervir todo a fuego lento durante 2 horas más. El caldo se pasa con cuidado por un colador cubierto con un paño, tal como se indica en esta misma página. Antes de utilizarlo, el caldo se desgrasa bien.





Caldo de carne casero. La elaboración de caldos o fondos supone trabajo. Pero en cualquier caso merece la pena, pues se conservan muy bien en el frigorífico durante tres días y, además, el resto se puede congelar.

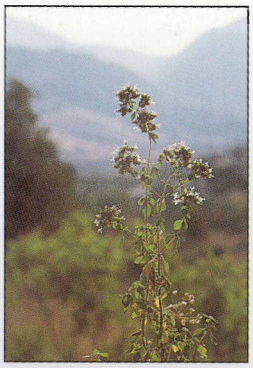
Las chuletillas de cordero frescas resultan muy tiernas asadas a la parrilla. Si se prefieren chuletillas de palo más corto, habrá que indicárselo al carnicero.

cido. Se prepara de diversas formas, según el sabor que quiera obtenerse: con huesos y sin ellos, con más o menos verdura o con diversas clases de carne: con vaca, con vaca y ternera, con ternera y carne de ave o sólo con esta última. Siempre conviene tener a mano distintos tipos de fondo, pues una vez congelados es posible descongelarlos por partes en caso de necesidad.

He aquí una receta básica que permite preparar diversas clases de fondo. En Italia son menos frecuentes los fondos de cerdo o de cordero, pues su sabor es demasiado intenso. Para 2 l de fondo, se necesitan 2 kg de carne variada y 500 g de hueso







Intensamente aromático, el orégano se recoge en el sur de Italia en julio, cuando está en plena floración.

"Costolette alla pizzaiola"

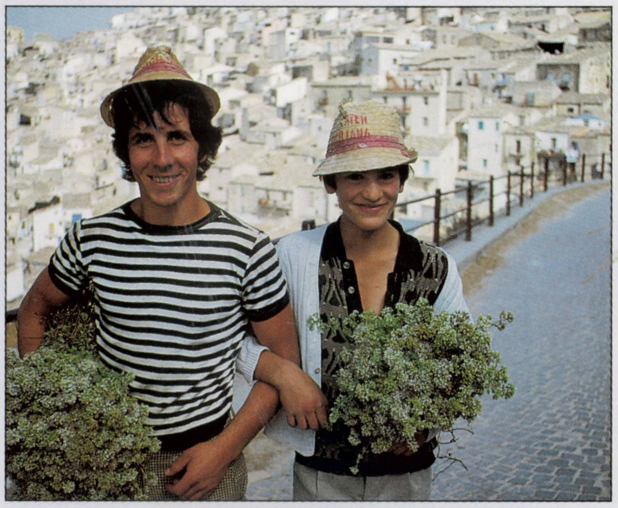
LOS INGREDIENTES CLÁSICOS DE LA *PIZZA* ENTRAN EN LA COMPOSICIÓN DE ESTA SALSA PARA LAS CHULETAS.

En general, dado su porcentaje de grasa ligeramente superior, las chuletas de cerdo pequeñas son las más adecuadas para elaborar este plato. La receta también sirve para preparar las finas tajadas de vaca o de ternera. El orégano fresco de las zonas peñascosas y áridas del sur de Italia y de Sicilia se emplea como primera opción, debido a la especial intensidad de su aroma. También puede utilizarse orégano seco. En cuanto al sabor se sitúa entre el de la mejorana y el del tomillo, aunque es un poco más picante.

4 chuletas de cerdo (de 180-200 g cada una)
600 g de tomates maduros
4 dientes de ajo
sal
pimienta negra recién molida
3-4 cucharadas de aceite de oliva



El aceite de oliva de calidad y el vino tinto seco se unen con el tomate, el ajo y el orégano para dar lugar a una salsa maravillosamente aromática, que alcanza su pleno sabor con una pasta de cinta de elaboración casera.



El orégano es un producto de Italia meridional, muy solicitado para su exportación. Tras su recolección, esta aromática hierba también se vende fresca en los mercados regionales. No obstante, la mayor parte de la producción se seca y se envasa con destino a otros países.



150 ml de vino tinto
1 cucharada de orégano fresco o 1 cucharadita de orégano seco
Para la pasta de cinta:
300 g de harina tipo 405
1 huevo, 7 yemas
1 cucharada de aceite, 1/2 cucharadita de sal
20 g de mantequilla derretida

Preparar primero la masa de la pasta. Para ello, tamizar la harina sobre la superficie de trabajo y realizar un hueco en el centro. Echar en él el huevo, las yemas, aceite y sal; mezclar y revolver todo con un tenedor. Poco a poco, incorporar la harina del borde interior. Después, con movimientos circulares y progresivamente, abarcar más harina hasta formar una masa espesa. Trabajar el resto de la harina con ambas manos; amasar con fuerza hasta conseguir una masa homogénea y firme. Formar



con la masa una bola, envolverla en una hoja de film transparente y dejarla en el frigorífico durante al menos 1 hora.

Blanquear los tomates, pelarlos y quitarles las semillas y el rabillo; luego, cortar su carne en trocitos. Pelar el ajo y cortarlo en láminas finas.

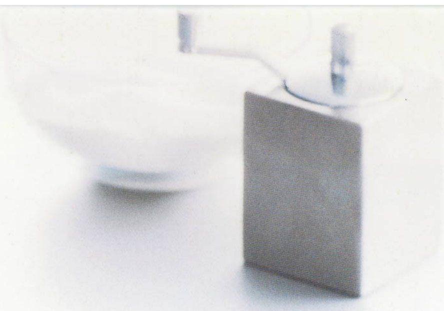
Salpimentar las chuletas de cerdo. Calentar el aceite en una sartén grande y freír las chuletas 3 minutos por cada lado. Pasado el tiempo, retirarlas y reservarlas tapadas.

Sofreír el ajo en el aceite restante, sin permitir que llegue a dorarse. Rehogar a la vez los trocitos de tomate. Cortar el proceso con el vino tinto, repartir por encima el orégano, sazonar con sal y pimienta y dejar que hierva todo 10 minutos más.

Con la máquina de pasta, estirar la masa hasta lograr el grosor deseado; utilizando el dispositivo especial, cortarla en cintas de 1 cm de ancho.

Colocar las chuletas de cerdo en la salsa de tomate y hacerlas, a fuego lento, 5 minutos por cada lado.

En agua con sal hirviendo, cocer la pasta "al dente"; luego, quitarle el agua y removerla en la mantequilla derretida. Servir las chuletas acompañadas de la salsa *pizzaiola* y con la pasta.





Los "gondolieri" no se incluyen necesariamente en la receta, aunque en algunos restaurantes locales encajan muy bien. A distancia, se ve cómo disfrutan de un vino blanco del Véneto.

"Fegato di vitello"

EL HÍGADO DE TERNERA A LA VENECIANA SE SIRVE, DE SIEMPRE, CON RODAJAS DE POLENTA FRITAS.

Plato de elaboración sencilla y muy sabroso, como sucede con todas las recetas de este tipo, su refinamiento reside fundamentalmente en la calidad más absoluta de los ingredientes. El hígado debe de ser, en la medida de lo posible, de ternera de leche, es decir, de un animal joven, no alimentado todavía con heno para asegurar así su ternura. Casi todas las recetas italianas relacionadas con el hígado incluyen las aromáticas hojas de salvia, que a las personas foráneas pueden resultarles agrias. Pero lo mejor es no dar demasiada importancia a esta cuestión: con o sin salvia, la elección depende de los gustos personales. Lo mismo cabe decir del producto utilizado para cortar la cocción de la cebolla: si el sabor del vino tinto resulta fuerte, se puede sustituir la cantidad de vino indicada por la mitad de fondo de ternera. Por otra parte, el corte del hígado en tiras, como se hace en Venecia y se indica en esta receta, o en filetes finos cubiertos de cebolla, también es cuestión de gustos.

Para el hígado de ternera:
400 g de cebolla
800 g de hígado de ternera en una pieza
harina al gusto
130 g de mantequilla
200 ml de vino blanco
sal, pimienta recién molida
2 cucharadas de aceite de oliva
Para las rodajas de polenta:
1 cucharadita de sal
150 g de sémola de maíz
30 g de mantequilla
Además:
1 cucharada de perejil liso picado

Comenzar preparando la polenta. En una cacerola, poner a hervir 1/2 l de agua con sal. Dejar caer poco a poco la sémola de maíz, revolviendo de continuo, procurando que el agua siga hirviendo para que no se formen grumos. Revolver sin parar durante 20 minutos. La polenta está en su punto cuando no se pegue a las paredes de la cacerola.

Volcar la sémola sobre una tabla humedecida, extenderla con una paleta formando una lámina de 1 cm de espesor y dejarla que enfríe. Mientras tanto, preparar el hígado de ternera. Comenzar pelando la cebolla y cortándola en aros finos.

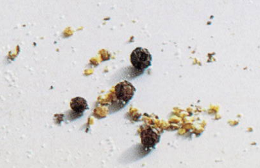
Al hígado, quitarle la piel y los tendones con cuidado; después, partirlo longitudinalmente a la mitad y, por último, en rodajas finas. Espolvorearlo de harina, al gusto, y reservarlo.

Utilizando un vaciador esférico, hacer de la polenta fría círculos de 7 cm de diámetro. Derretir la mantequilla en una sartén y sofreír las rodajas de polenta hasta que se vean doradas por ambos lados. Retirarlas del fuego y mantenerlas caliente.

Derretir en una sartén 80 g de mantequilla y rehogar la cebolla hasta dorarse. Interrumpir el proceso con el vino blanco, reducir la intensidad del fuego y dejar que la cebolla se haga 5 minutos más. Sazonar con sal y pimienta; retirar la sartén del fuego.

En una sartén grande calentar el resto de la mantequilla y el aceite de oliva, y freír ligeramente el hígado. Salpimentar e incorporar al hígado la cebolla rehogada. Servir el hígado de ternera con las rodajas de polenta en platos calientes, esparcir un poco de perejil picado y presentarlo a la mesa.





La cebolla y el hígado de ternera de esta especialidad veneciana se fríen, a la vez, en dos sartenes diferentes; sólo así se consigue que ambos ingredientes terminen de hacerse al mismo tiempo



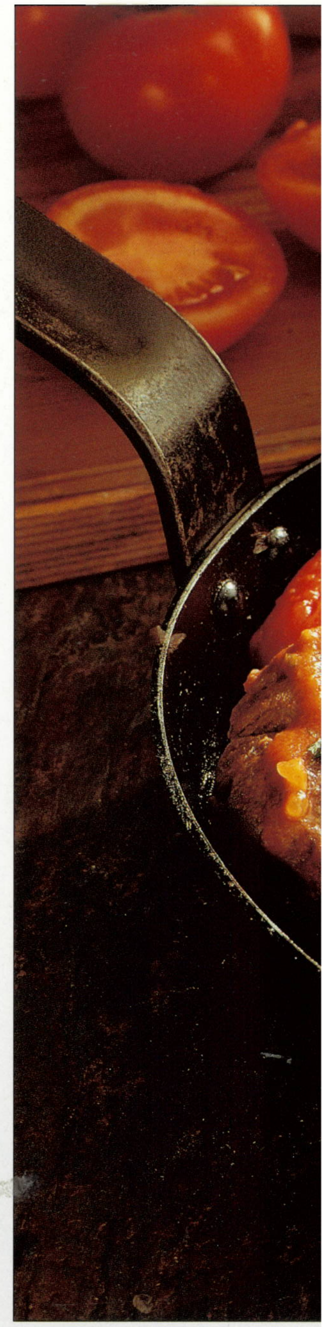


En abundante mantequilla, sofreír los filetes de ternera por ambas partes; luego, retirarlos. Rehogar la verdura y sazonarla. Incorporar de nuevo la carne, verter el vino y el fondo y agregar el tomate y el tomillo.

"Ossobuco"

LA PIERNA DE TERNERA SE ADOBA CON UNA PASTA DE AJO, PEREJIL Y LIMÓN.

En este plato clásico de la cocina lombarda, las diversas recetas introducen variantes en relación con la verdura, pero en ningún caso puede faltar el tomate maduro. No obstante, en el caso de la preparación más sencilla de todas, resultan excelentes los filetes de pierna de ternera sofritos primero en mantequilla con un diente de ajo, que se retira en cuanto empieza a dorarse; después se corta el proceso con vino blanco y caldo de carne, y se estofan lentamente durante 1 1/2-2 horas. Poco antes del término de la cocción se extiende sobre ellos un picadillo de perejil, 1/2 diente de ajo, salvia, romero y la corteza rallada de 1 limón no tratado. Ahora bien, para conseguir un plato más picante, la clásica *gremolata* de picadillo menudo de ajo, perejil y ralladura de limón sustituye el ajo por 4 filetes de boquerón. En cualquier caso, lo importante es estofar la carne todo el tiempo que sea preciso hasta que esté tierna. La guarnición que mejor acompaña al *ossobuco* es el *risotto*, tanto el tradicional *alla milanese* como el realizado con *radicchio* como en esta receta.



Para el preparar el "ossobuco" normalmente se utiliza vino blanco. Para ello se recomienda un *pinot grigio* seco o un *pinot bianco*, de los que el norte de Italia ofrece un amplio surtido. En Toscana se suele recurrir al *cabernet* tinto.



1,5 kg de pierna de ternera cortada en filetes de unos 250 g
80 g de zanahoria y 80 g de apio, limpios y cortados en tiras
sal, pimienta recién molida
harina para espolvorear
50 g de mantequilla
500 g de tomates maduros
60 g de cebolla picada
1 diente de ajo, 1 hoja de laurel
1/8 l de vino blanco seco
1/2 l de fondo de ternera
1 cucharadita de hojitas de tomillo
Para la *gremolata:*
1/2 diente de ajo pequeño
2 cucharadas de perejil picado
la corteza rallada de 1 limón no tratado



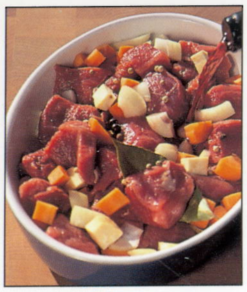
Lavar bien los filetes de pierna de ternera bajo un chorro de agua y, luego, secarlos con papel de cocina. Salpimentarlos, pasarlos por harina y sacudirles la harina sobrante. Calentar la mantequilla en una sartén grande refractaria y, a fuego medio, sofreír los filetes por ambos lados. Para finalizar, retirarlos.

Blanquear los tomates, pelarlos, partirlos en cuartos y quitarles el rabillo y las semillas. Rehogar ligeramente la cebolla en la sartén; hacer lo mismo con las tiras de zanahoria y de apio. Triturar el ajo con un poco de sal e incorporarlo con la hoja de laurel.

Incorporar de nuevo la carne. Verter el vino blanco y el fondo de ternera. Agregar el tomate y el tomillo. Asar la carne durante 1-1 1/2 horas en el horno precalentado a 180 °C, rociando los filetes de vez en cuando con la salsa y dándoles la vuelta.

Mientras tanto, pelar y picar fino el ajo para la *gremolata*. Agregar el perejil y la corteza de limón y mezclar bien los tres ingredientes.

Unos 2 minutos antes de dar por finalizada la cocción, extender la *gremolata* sobre los filetes. Terminar de hacerlos y servirlos con la salsa acompañados del *risotto* elegido.



Ragú de jabalí

PREPARADO CON HIGOS AL VINO, SE ACOMPAÑA CON UN BUEN TINTO.

La carne de jabalí resulta deliciosa después de pasar 24 horas en adobo de verdura, especias y vino tinto: resulta más tierna y el vino no se pierde, pues la salsa se prepara con el líquido del adobo.

Los escrúpulos de algunas personas derivados del posible mal olor o sabor de la carne de jabalí sólo están parcialmente justificados, ya que esto sólo sucede con los ejemplares adultos durante la época de apareamiento. De ahí que los italianos –y no sólo ellos– prefieran la carne de ejemplares jóvenes, como la de los jabatos o de animales que tengan tan sólo un año: es mejor y más tierna. Si es así, la fina capa de grasa de la pieza puede mantenerse.

1 kg de espalda de jabalí sin hueso
40 ml de aceite vegetal, 1 1/2 cucharadas de harina
1/4 l de fondo de caza, sal
pimienta blanca recién molida
1 punta de jengibre en polvo
5 granos de pimienta de Jamaica triturados
Para el adobo:
100 g de zanahoria, 150 g de cebolla
60 g de apio



El ragú de jabalí es un plato muy apreciado en las zonas que incluyen su hábitat natural; por ejemplo, en Umbría, en los Abruzos, en Cerdeña o en Sicilia. Pero la región que destaca por sus especialidades es Toscana, donde el jamón, los salami y el ragú de jabalí ocupan un lugar preferente en el gusto de la población.

1 cucharadita de granos de pimienta blanca
4 bayas de enebro trituradas
2 cl de ginebra
1 l de buen vino tinto, p.e. un barolo
Para los higos al vino tinto:
1/2 l de vino tinto, p. e. un recioto valpolicella classico
50 g de azúcar, 5 cm de canela en rama, zumo de 1/2 limón
1 pizca de sal, 1 ramita de romero
8 higos maduros

Comenzar adobando la espalda del jabalí. Para ello, cortar la carne en trozos de 3 cm de lado. Pelar o limpiar las verduras del adobo y cortarlas en trozos pequeños. Poner los trozos de carne y de verdura en una fuente grande y agregar los granos de pimienta y las bayas de enebro. Verter sobre el conjunto la ginebra y el vino tinto. Tapar todo con una hoja de film transparente y dejarlo en maceración 24 horas.

Apartar la carne con un tenedor y secarla con un paño. Colar el adobo y recoger el líquido en un recipiente. Escurrir bien la verdura.

Calentar el aceite en una cacerola grande y sofreír la carne por todos los lados igual, sin dejar de removerla en ningún momento. Bien escurrida, rehogar toda la verdura en conjunto a fuego vivo hasta que se dore de forma homogénea. Espolvorear la carne y la verdura de harina. Verter sucesivamente sobre la preparación 1/4 l del líquido del adobo y el fondo de caza. Dejar que el ragú se haga a fuego lento.

Tras 40-50 minutos de cocción, pasar de nuevo el contenido de la cacerola por un colador, recoger el líquido del estofado y reservar la carne de jabalí. Pasar la salsa y sazonarla con sal, pimienta, jengibre en polvo y pimienta de Jamaica.

Para los higos al vino tinto, hervir en una cacerola el vino con el azúcar, la canela en rama, el zumo de limón y sal. Incorporar la ramita de romero y reducir el líquido a la mitad. Mientras tanto, lavar los higos, secarlos con un paño y efectuarles un corte en forma de cruz. Echar los higos en el caldo reducido, taparlos y hornearlos 10 minutos en el horno precalentado a 180 °C.

Calentar la carne de jabalí en la salsa y servirla con ésta en platos calientes. Colocar al lado los higos y presentarla a la mesa.



Los frescos y sabrosos higos, *fichi*, del sur de Italia constituyen la base de una de las mejores guarniciones de los platos de caza y de ave. Son higos al vino tinto. Para ello, se prepara primero un caldo en el que se cuecen los higos antes de hornearlos 10 minutos.



El romero, el ajo y el tocino redondean el delicado sabor de las patas de conejo. Asadas primero al fuego, terminan de hacerse al horno para conseguir ligar bien todos los sabores.

Dos recetas de conejo

SAZONADO CON ROMERO Y TOCINO, EL CONEJO SE ASA AL HORNO Y SE ESTOFA CON ACEITUNAS, HIERBAS Y VINO BLANCO.

La de conejo es una de las carnes más apreciadas en Italia. Por poco espacio que se disponga en casa, los italianos suelen criarlos personalmente. De todos modos, el mercado ofrece un producto de calidad relativamente alta. El conejo tiene una carne digestiva, clara y tierna; además, se vende por piezas enteras o troceado. La pata de conejo joven cebado es la parte más sabrosa y alcanza los precios más altos.

CONEJO ASADO CON ROMERO
Para 2 raciones:
2 patas de conejo, sal, 4 ramitas de romero
pimienta blanca recién molida, 2 dientes de ajo pequeños
4 lonchas finas de tocino secado al aire
3 cucharadas de aceite vegetal
1 chalota pelada y partida por la mitad
copos de mantequilla para esparcir por encima

Lavar las patas de conejo bajo un chorro abundante de agua fría y secarlas bien con papel de cocina. Sazonarlas con sal y pimienta.

Pelar, lavar y secar el romero. Según la intensidad del sabor que se desee, cortar el ajo en tiras y pincharlas en las patas de conejo; o cortarlo en láminas finas y colocarlas debajo del tocino.

Atar con hilo de cocina el romero y, en su caso, las láminas de ajo y las lonchas de tocino como puede observarse en la fotografía. Calentar aceite en una sartén refractaria y sofreír bien las patas de conejo y las medias chalotas. Retirar del fuego todo, repartir los copos de mantequilla sobre las patas de conejo y asarlas 20 minutos en el horno precalentado a 220 °C. Retirar y servir a la mesa recién preparado.

CONEJO DE CAZA ESTOFADO

El conejo tiene un pelo de color gris azulado y su carne es blanca y tierna, por lo que no debe confundirse con la liebre.

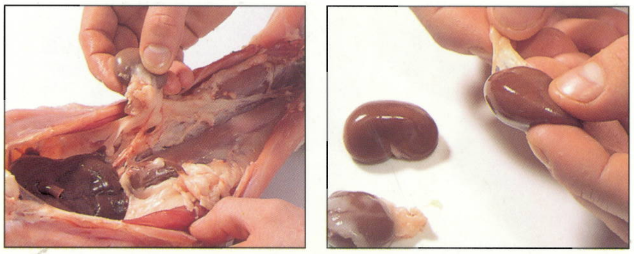
1 conejo de caza listo para cocinar
1/2 cucharadita de sal, pimienta blanca recién molida
1 cucharada de harina, 80 g de chalota, 2 dientes de ajo
50 g de zanahoria, 50 g de apio, 50 g de cebolleta
4 cucharadas de aceite de oliva virgen extra, 1/8 l de vino blanco
1/2 cucharadita de granos de pimienta de Jamaica triturados
1 punta de jengibre en polvo, 1 punta de nuez moscada
1/2 cucharadita de cilantro triturado
3/8 l de fondo de caza
10 aceitunas negras sin hueso y partidas por la mitad
1 cucharada de perejil picado
1/2 cucharadita de hojitas de romero picadas
1 cucharada de tomillo picado, 1 cucharadita de orégano picado

Trocear el conejo tal como se indica en la secuencia fotográfica de esta página. Lavar los trozos y secarlos con un paño. Quitarles la piel y sazonarlos con sal y pimienta; espolvorearlos de harina.

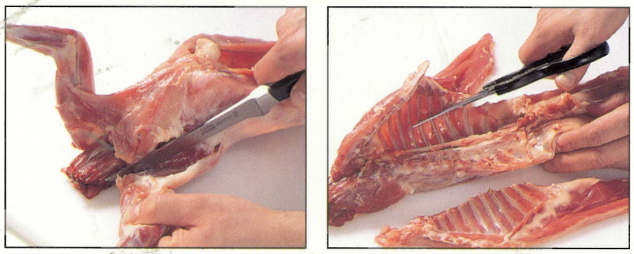
Pelar la chalota, el ajo y la zanahoria; limpiar el apio y la cebolleta y picar todos los ingredientes. Calentar el aceite en una fuente refractaria, sofreír la carne por todos los lados y retirarla del fuego. Rehogar la verdura, excluido el ajo, en el mismo aceite e incorporar de nuevo el conejo. Agregar el ajo y cortar la cocción añadiendo el vino.

Distribuir por encima las especias, estofar todo durante 20 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Verter una pequeña cantidad de fondo, agregar las aceitunas y repartir por encima las hierbas. Hornear todo otros 15-20 minutos, rociando el conjunto con frecuencia con el fondo del estofado y, si fuera preciso, añadiendo fondo de caza. Retirar el conejo tras 40 minutos de cocción y servir.

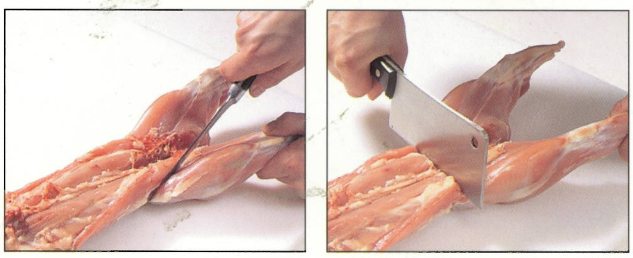
Trocear el conejo:



Retirar las vísceras. Separar del cuerpo el corazón, el hígado y los riñones. Apartar con cuidado la fina capa de grasa que envuelve los riñones.



Efectuar un corte en las cavidades axilares, seccionar el recorrido y separar la articulación. Abrir la caja torácica de un corte y, ayudados del cuchillo, retirar la falda y las costillas de la columna vertebral.



Separar, por encima de los últimos huesos de la columna, las patas con un corte de cuchillo. Efectuar sendos cortes en la espalda, a la altura de los lumbares, y en las patas, entre el sacro y la vértebra caudal.



Estofado de pato

SE PREPARA EN VINO TINTO, SAZONADO CON TOMILLO O EN SU PROPIO JUGO Y CON NARANJA.

El estofado es un método de cocción muy apropiado para la carne de ave y, sobre todo, la de pato, pues no se seca y se mantiene tierna y jugosa. Algunas recetas, como las que aquí se recogen, adoban previamente el pato; sin embargo, otras no lo hacen. En cualquier caso, antes de estofarlos, los trozos de pato se sofríen un poco para que se mantengan jugosos.

PATO AL TOMILLO ESTOFADO EN VINO TINTO

1 pato joven, de 1,6-1,8 kg, listo para cocinar
1 cucharadita de sal
pimienta blanca recién molida
2 cucharaditas de hojitas de tomillo
4 chalotas
1 diente de ajo
100 g de apio
100 g de puerrro
2 cucharadas de aceite vegetal
20 g de mantequilla
1/4 l de vino tinto seco
1/4 l de fondo oscuro de pato o de otra ave
4 cucharadas de nata líquida
40 g de mantequilla fría en copos

Bajo un chorro de agua fría, lavar bien el pato por dentro y por fuera; luego, secarlo con un paño. Partir el pato en 4 u 8 trozos del mayor tamaño posible.

Poner los trozos de pato en una fuente, sazonarlos con sal y pimienta, espolvorearlos con el tomillo picado y taparlos con una hoja de film transparente. Dejarlos que maceren una hora.

Pelar las chalotas, el ajo y el apio; limpiar el puerro. Partir todos los ingredientes anteriores en trocitos. Calentar aceite y mantequilla en una fuente refractaria grande y sofreír bien, a fuego vivo, los trozos de pato por todos los lados. Agregar las verduras ya preparadas y rehogar todo unos 10 minutos. Cortar el proceso con el vino tinto y estofar todo, sin tapar, durante 10 minutos más.

Verter el fondo de ave, tapar y estofar en la misma fuente los trozos de pato. Mantener 1 hora en el horno precalentado a 180 °C. Pasado el tiempo, retirarlo y mantenerlo caliente.

Pasar la salsa por un colador cónico, aplastando la verdura todo lo que se pueda. Desgrasar la salsa pasando un papel absorbente sobre la superficie y, luego, hacerla hervir hasta reducirla a 1/4 de su volumen inicial.

Incorporar la nata a la salsa mezclándola con una batidora. Probar. Montar los copos de mantequilla.

Poner en la salsa los trozos de pato, o bien servir a la mesa cada cosa por separado.



Guarnición de pato estofado: pasta de elaboración casera o verduras de temporada; por ejemplo, calabacín.

MUSLOS DE PATO EN SALSA OSCURA

Para elaborar este plato se necesitan los muslos y las carcasas de dos patos. Si no hay forma de encontrar en el mercado los trozos necesarios por separado, la solución pasa por comprar dos patos más pequeños –incluso pueden ser dos patos salvajes– y trocearlos. El resto de la carne, por ejemplo las pechugas, se aprovecha para realizar otras preparaciones. La carne del pato salvaje es más magra y firme que la del pato doméstico. A la hora de comprarlos, asegurarse de que sean ejemplares jóvenes. El sabor de la carne de pato, que es oscura y fuerte, combina con aromas frutales como el del casís o el de la naranja.

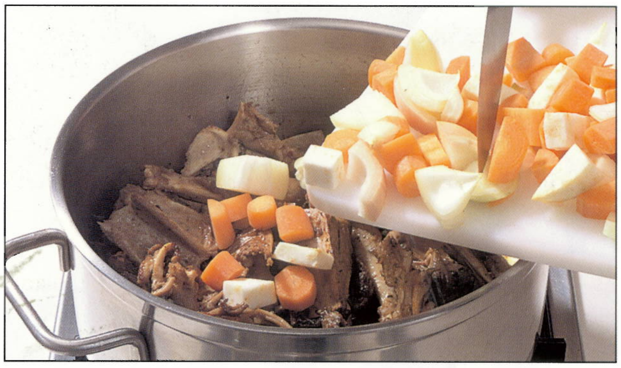
4 muslos de pato de unos 120 g cada uno
sal, pimienta negra recién molida
2 cucharadas de aceite vegetal
carcasas de 2 patos
100 g de cebolla
80 g de zanahoria
60 g de apio
1 cucharadita de puré de tomate
1 cucharada lisa de harina
1 naranja no tratada
1 hoja de laurel
4 bayas de enebro, 2 clavos

Bajo un chorro de agua, lavar bien los muslos y las carcasas; luego, secarlos con un paño. Sazonar los muslos con sal y pimienta. Calentar el aceite en una cacerola grande, sofreír bien los muslos por todos los lados y, a continuación, retirarlos del fuego.

Desmenuzar las carcasas con la macheta de cocina. Pelar y partir, en dados de tamaño medio, la cebolla y la zanahoria. Limpiar el apio y, si fuera preciso, arrancarle los hilos más gruesos; partirlo también en trozos no muy pequeños. Sofreír las carcasas desmenuzadas en aceite caliente, y continuar como se indica en las dos primeras imágenes de la secuencia fotográfica.

Mientras tanto, pelar la naranja fino (dejando lo blanco) y cortar la corteza en juliana, es decir, en tiras estrechas. Blanquear éstas en agua hirviendo, retirarlas y dejarlas que escurran. Filetear la naranja, recogiendo el zumo que suelte y reservarlo con los filetes hasta su posterior utilización.

Una vez vertida el agua, incorporar los muslos, agregar la hoja de laurel, las bayas de enebro y los clavos. Tapar y guisar todo a fuego lento. Continuar como se indica en la tercera fotografía de la derecha. Servir los muslos con los filetes y la salsa en platos calientes.



Agregarle a las carcasas de pato las verduras cortadas en trozos de tamaño mediano. Dejar que adquieran color, hasta que presenten una tonalidad dorada clara.



Mezclar el puré de tomate revolviendo, espolvorear de harina, rehogar un poco y verter agua fría hasta cubrir todo por completo.



La carne del pato estará hecha pasadas 1-1 /12 horas. Retirar los muslos y, a través de un colador, pasar el caldo de cocción a una cacerola.

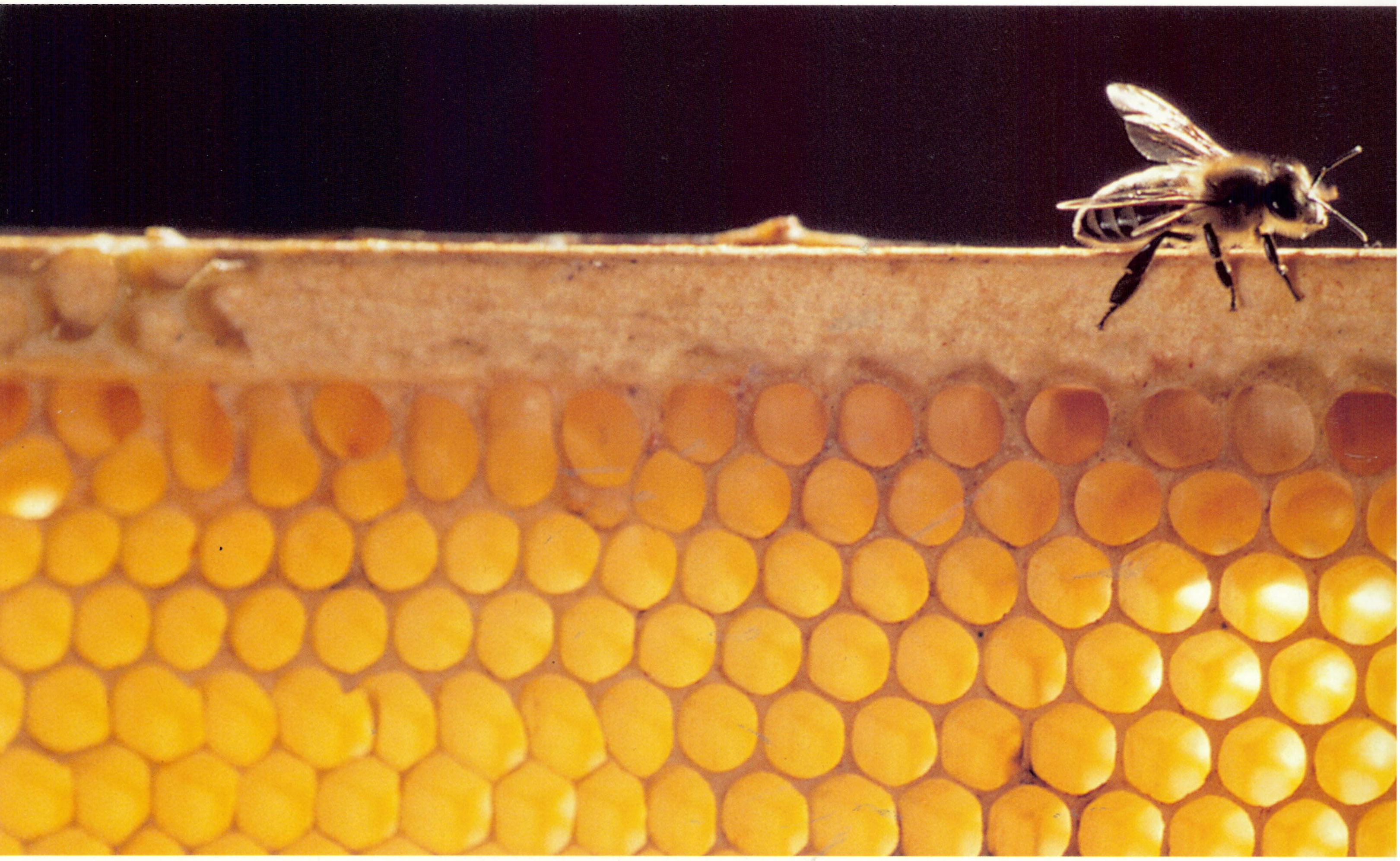


Incorporar a la salsa los muslos de pato, verter el zumo recogido al cortar la naranja y sazonar la salsa con sal y pimienta.

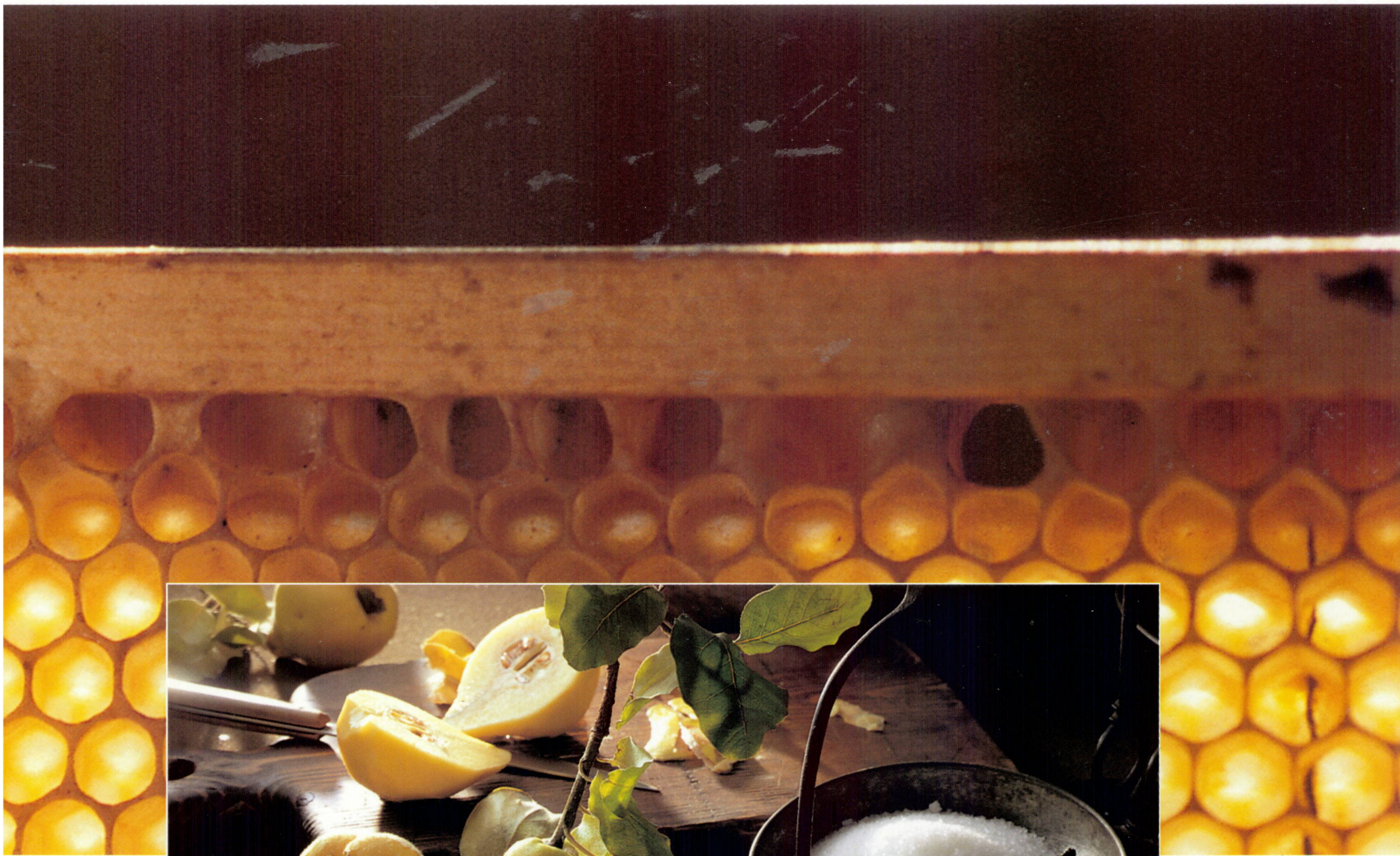


Servir los muslos de pato en un plato caliente con los filetes de naranja. Presentarlos a la mesa con una cucharada de arroz con verdura como guarnición.

dolci
Postres



La variedad de *dolci* italianos siempre incluye algo del gusto de cada paladar, desde lo suave y frío que se deshace lentamente en la boca, hasta lo caliente y crujiente que estalla en deliciosos sabores. El tiempo dedicado a elaborar un dulce que culmine un menú, depende de la elección y de los gustos personales. En efecto, a la mesa se puede presentar tanto una fuente de fruta jugosa y dulce hasta un espumoso y refrescante helado de frutas o una *zuppa inglese* esmeradamente montada. No obstante, en Italia abundan los postres hechos al horno, por lo que en este capítulo no faltan sencillas recetas de unos *biscotti* o las de refinadas tartas.





Cítricos: aromáticos y jugosos



Los *agrumi*, cítricos o agrios como el limón, la naranja o la mandarina, eran originarios del sureste asiático, donde las primeras variedades se cultivaban hace ya alrededor de 4000 años. Los cítricos llegaron a la región mediterránea en el siglo IV a. C., a raíz de las campañas de Alejandro Magno. Por muy sorprendente que parezca, la cidra fue el primer cítrico que llegó a Europa. Su llegada no se debió a su jugo o a su pulpa, sino al aceite esencial de su corteza, muy apreciado en perfumería. Tampoco en la época de los romanos conocieron más cítricos que el limón; las maravillosas pinturas murales de las ciudades de Campania sepultadas por la erupción del Vesubio el año 79 d. C., indican que por aquel entonces los limoneros se cultivaban en los jardines por sus olorosas flores, sin que sus atractivos frutos tuviesen aprovechamiento culinario alguno. Probablemente fueron los árabes quienes introdujeron las primeras naranjas, ácidas todavía, en la mitad occidental de la región mediterránea; las mandarinas no llegaron hasta el siglo XIX.

AMARILLO Y ÁCIDO

El "limón", *limone*, no puede faltar en la cocina italiana. No es extraño que el limonero se cultive a gran escala en algunas zonas del país y en otras no, pues plantea considerables exigencias en relación con el clima al darse tan sólo en lugares ni demasiado cálidos ni excesivamente fríos. Durante el día el limón necesita temperaturas altas para madurar, pero también le hacen falta algunas noches frías para que llegue a formarse el "amarillo limón" de su corteza. En este sentido, sólo en el sur de Italia, como en Campania y Calabria, y en las grandes islas de Cerdeña y Sicilia, se dan unas condiciones totalmente favorables. En Sicilia se produce tal cantidad de limón que se exporta a muchos países. En general el limón destinado a la exportación se recolecta verde, ya que madura sin problemas si se almacena en un lugar frío y se conserva hasta medio año en condiciones favorables. En Italia se aprovecha a fondo tanto el zumo ácido, como la aromática piel –pelada o rallada muy fino– de los limones no tratados. El zumo se utiliza como sustituto del vinagre para aliñar ensaladas, para marinar pescados y carnes o con el marisco cocido; por su parte, la piel se emplea en pastelería para preparar postres. La gruesa piel interior blanca de la "cidra", *cedro* –que puede llegar a medir a medir 20 cm de longitud y alcanzar un peso de hasta 2 kg–, se confita para elaborar la cidra confitada, que es un ingrediente básico para elaborar muchos *dolci* sicilianos famosos, con la *cassata* en primer término, que es un opulento dulce de crema de *ricotta*, trocitos de chocolate, frutas confitadas y bizcocho borracho de ron. Además, el intenso aroma de los aceites esenciales de la piel del limón se aprovecha para elaborar bebidas; por ejemplo, el *limoncino*, que es un licor de limón dulce que se sirve muy frío.





El limón se cosecha a mano, como se observa en esta estampa típica de Sicilia. La operación debe realizarse con sumo cuidado, pues sólo se puede almacenar y exportar el limón de piel intacta y sin cortes.

NARANJAS, NARANJAS AMARGAS Y BERGAMOTAS

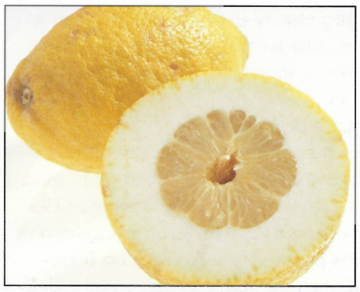
Hay tantas clases de "naranjas", *arancie*, en el mercado que se hace difícil creer que botánicamente pertenecen a la misma familia. No obstante, tratándose de la naranja italiana en términos generales se puede distinguir entre la naranja de pulpa clara y jugosa y la "sanguina", *sanguigna*, de pulpa jugosa y rojiza. El naranjo se cultiva en las mismas comarcas que el limonero, siendo Sicilia de nuevo la zona principal. De esta isla proceden, tal vez por influencia de ciertas tradiciones culinarias árabes, algunas de las recetas más interesantes relacionadas con la naranja. Obviamente, aparte de en el capítulo de los postres, este fruto es un ingrediente habitual en numerosas y deliciosas ensaladas en las que, combinándose de un modo poco habitual entre nosotros, se aliña con otros productos picantes y se mezcla con cebolla y aceituna. Ahora bien, ade-



El **"limonero"** (*Citrus limon*) vuelve a florecer cuando todavía cuelgan de sus ramas los frutos de la floración anterior. En Italia el limón se cosecha tres veces al año.



La **"naranja dulce"** (*Citrus sinensis*) debe madurar en el árbol antes de cosecharse, pues ya no madura más. El color no indica su grado de maduración, que sólo se establece teniendo en cuenta la relación entre el azúcar y el ácido de la pulpa.

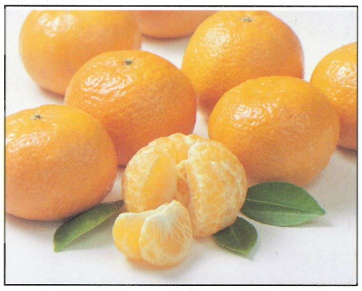


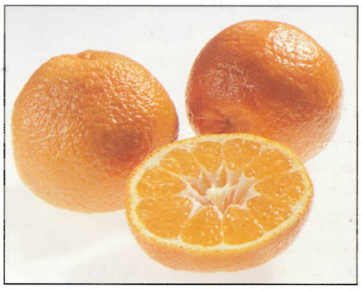
La **"cidra"** (*Citrus medica*) se distingue por su piel, gruesa y blanca, y por la escasez relativa de su pulpa. Su zumo se aprovecha en Italia para elaborar bebidas.

más de aprovechar las naranjas como cítrico, la cocina también emplea sus pequeñas, blancas y embriagadoras flores aromáticas. Con ellas se elabora el agua de azahar, utilizada para aromatizar mermeladas y productos de pastelería. Así, por ejemplo, el agua de azahar aporta su aroma típico a la *pastiera napoletana*, la "torta de Pascua" tradicional en Campania, que incluye en su composición granos de trigo enteros. Las "naranjas dulces" se destinan sobre todo al consumo en fresco o para realizar zumos, en tanto que las "naranjas amargas" (*Citrus aurantium*), *arancie amare*, no se pueden tomar tal cual, pues su pulpa contiene muchos principios amargos. La naranja amarga se utiliza fundamentalmente para elaborar licores y mermeladas; troceada y confitada, su gruesa piel sirve para producir la naranja confitada. La "bergamota", *bergamotto*, está emparentada botánicamente con la naranja, aunque su aspecto exterior recuerda al del limón; se cultiva para aprovechar los aceites esenciales de su piel. Se utiliza para aromatizar licores, agua mineral, tabaco y té; el conocido *Earl Grey* inglés debe su característico aroma al aceite de bergamota. En Italia, el centro de elaboración se encuentra en los alrededores de Reggio Calabria, capital de Calabria.

MANDARINAS Y POMELOS

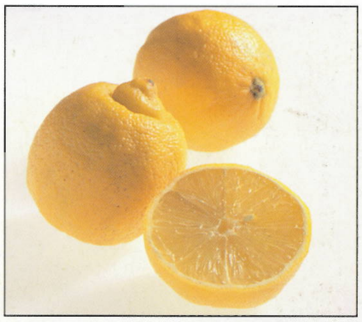
Existe una enorme variedad de mandarinas. En Italia, donde esta redonda y pequeña fruta se cultiva principalmente en Calabria y Sicilia, se distingue entre la mandarina "normal", *mandarino*, y la "clementina", *mandarancio* o *clementina*. Ambas tienen una piel fina, fácil de quitar, y sus gajos interiores –entre 8 y 10, según la clase de que se trate– se separan fácilmente los unos de los otros.





De entre las muchas clases de **"mandarinas"** (*Citrus reticulata*, fotografía superior), las **"clementinas"** (fotografía inferior) son el resultado de un cruce casual entre mandarina común y naranja amarga.

En cuanto a su aprovechamiento, en Italia no existen diferencias entre la mandarina normal y la clementina; se consumen sobre todo frescas, aunque también se ofertan en el mercado glaseadas y confitadas. Asimismo estos cítricos son elemento esencial para la industria de bebidas, que por un lado aprovecha su zumo de aroma intenso y, por otro, elabora un licor dulce, el *mandarinetto*, utilizado en pastelería y para elaborar bebidas mixtas. Finalmente no puede faltar en esta enumeración el mayor de los cítricos, es decir, el "pomelo" (*Citrus aurantium*), en italiano *pompelmo*. Su pulpa, de sabor agridulce, puede ser amarilla, rosa o roja, dándose la circunstancia de que, cuanto más roja, más dulce es y menos principios amargos contiene. El pomelo se cultiva en Sicilia, Calabria y Lucania. Se toma fresco, en zumos, en cócteles o en macedonia. El *antipasto* agridulce de pomelo maduro, fileteado y acompañado de unas finas lonchas de *bresaola* es excelente.

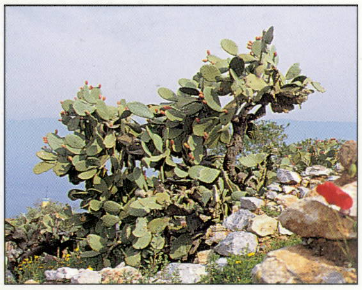


La **"bergamota"** (*Citrus bergamia*). Su amarga pulpa impide su consumo en fresco, pero su extracto tiene múltiples aplicaciones como aromatizante y en perfumería.

Fruta



Los "higos chumbos" (*Opuntia ficus-indica*) se conocen en italiano con el nombre de *fichi d'India*, aunque son originarios de Latinoamérica y no de la India. La chumbera se desarrolla bien en Italia; alcanza de 3 a 4 m de altura y sus frutos resultan jugosos y refrescantes, aunque hay que tener cuidado al pelarlos ya que su cáscara tiene pinchos.



En cuanto a la fruta, los italianos tienen la gran fortuna de disponer de muchas clases y variedades. Así, al haber tanta cantidad y variedades de fruta pueden perfectamente hacerse con productos en perfecto estado, desechando las piezas verdes o dañadas por el transporte. La variedad es tan extensa, que incluye desde las apetecibles manzanas del Tirol meridional hasta las exóticas granadas y los higos chumbos de Sicilia.

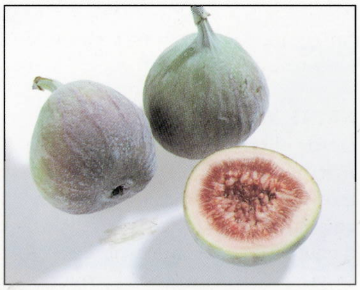
OFERTA DE TEMPORADA

Por lo general los italianos se decantan por la fruta de temporada, pues sólo así se aseguran de que haya madurado realmente en el árbol y que despliegue todo su sabor y aroma. Aspectos estos en los que se insiste de un modo especial, pues un *antipasto* de *melone e prosciutto* sólo resulta excelente si se prepara con un melón de pulpa aromática.



Sólo "frutta". Muchos postres italianos se reducen a diversas variedades de fruta, pues con tan excelentes productos no resulta nada extraño.











"Higos"" (*Ficus carica), fichi, fico* en singular. El color de su piel y de carne son distintos dependiendo de la variedad. En general, los higos de color claro son más ácidos que los de color oscuro. El higo debe tomarse bien maduro, pero entonces acusa muchísimo la presión que se realice.

Con los "nísperos" (*Mespilus germanica*, fotografía superior), *nespole comuni*, se elaboran dulces. El **"níspero japonés"** (*Eryobotrya japonica*), *nespole del Giappone*, se toma crudo, confitado o en transformado en licor.

CON PEPITAS O CON HUESO

Las "rosáceas" (*Rosaceae*) forman parte inequívoca de los grupos de las frutas de pepitas y de hueso. El primero incluye la manzana, la pera y el membrillo, es decir, frutas que tienen numerosas pepitas de tamaño pequeño en su interior, mientras que el segundo corresponde a las frutas que tan sólo presentan una sola semilla, rodeada generalmente por una cáscara dura, como sucede con la cereza, la ciruela, el melocotón y el albaricoque. La "manzana", *mela*, es una de las frutas de mayor consumo en Italia. Al igual que la "pera", *pera* en italiano, se come cruda y también preparada en "macedonia", *macedonia*, en forma de compota o asada al horno con unas gotas de vino. Deben citarse asimismo los delicados aguardientes obtenidos de dichas frutas por destilación, que sobre todo se realizan en el norte del país. Por el contrario, el "membrillo", *mela cotogna*, no es posible comerlo en crudo.



Con su pulpa cocida y azúcar se produce un dulce, la *cotognata* o "dulce de membrillo", y también compotas y mermeladas. Ciertas mostazas también incluyen en su composición membrillo. La difusión en las regiones mediterráneas de la fruta de hueso, es decir, la "cereza", *ciliegia*, "ciruela", *prugna*, el "albaricoque", *albicocca*, y el "melocotón", *pesca* data, casi con total seguridad, de la época romana; concretamente la introducción de la cereza se atribuye al gastrónomo y estratega Lúculo. En Italia la fruta de hueso se come normalmente cruda, aunque con ella se elaboran asimismo helados, compotas, mermeladas y bebidas; y no sólo zumos, sino también bebidas fuertes. Piénsese en el aromático y dulce "marrasquino", realizado a partir de la *marrasca* o guinda.

BAYAS Y MÁS BAYAS

Desde el minúsculo arándano hasta el melón de agua de varios kilogramos de peso, se incluye toda una amplia gama de frutos que botánicamente se consideran bayas. Sin embargo, en un sentido más reducido únicamente se habla de frutas de bayas en los casos de frutos más pequeños, como la "fresa", *fragola*, la "frambuesa", *lampone*, el "arándano", *mirtillo*, la "mora", *mora di rovo*, o la "grosella", *ribes*. Estas bayas se encuentran en estado silvestre en muchos bosques italianos, y, aunque son más pequeñas, gozan de gran aceptación por la mayor intensidad de su sabor, sobre todo la pequeña "fresa silvestre", *fragola di bosco*, de color rojo subido. No obstante, por seguridad (solitaria del zorro), sin haberlas cocido antes a 70 °C sólo deben consumirse las bayas silvestres recogidas a una altitud baja. Tanto las naturales como las cultivadas, los frutos de las bayas se estropean con facilidad en cuanto se presionan o golpean, por lo que hay que proceder con sumo cuidado al transportarlas o lavarlas. Con un poco de azúcar y nata son excelentes en macedonia y en "tartas de pasta quebrada", *crostate* en italiano. También son muy apreciadas en Italia para elaborar mermeladas o siropes. El níspero, que antes de consumirse debe haber pasado por un proceso de congelación o almacenamiento prolongado para que su carne se ablande y endulce, presenta en sí mismo un cierto toque de exotismo. Para terminar, hay que hacer una referencia obligada a una fruta de baya que se produce a gran escala en Italia con destino a la exportación: la "uva de mesa", *uva*. Concretamente en el sur de Italia se cosechan grandes cantidades de uva, que en parte se toma cruda –sobre todo las variedades dulces, sin pepitas y con un cierto regusto a moscatel– y en parte se seca para dar lugar a la "uva pasa", *uva passa* o *uvetta*.







"Granadas" (*Punica granatum*), *melagrane*. Su pulpa interior, jugosa y roja, sólo se aprovecha tomado en crudo o preparada en forma de zumos o sorbetes. Con su zumo en Sicilia se elabora un jarabe de intenso color rojo, que se comercializa con el nombre de *granadina*.



"Melón" y "sandía" maduros (*Cucumis melo* y *Citrullus lanatus*, respectivamente) en manos de un labrador siciliano (fotografía superior izquierda). "Sandías", *angurie*, en un mercado de Palermo (fotografía inferior izquierda). En la fotografía de la derecha, melones *ogen* madurados en su planta; se trata de una variedad de melón muy aromática.

Frutos secos

Las semillas comestibles de diversas plantas y los frutos de núcleo también comestible se denominan "frutos secos", que, junto con los frutos secos propiamente dichos, forman en Italia un solo grupo denominado de forma general *frutta secca.* Antes de disfrutar de su exquisitez, previamente hay que realizar ciertas operaciones o procesos. En cualquier caso el esfuerzo merece la pena, pues casi todos ellos contienen numerosos aceites y grasas muy valiosos desde el punto de vista de la fisiología de la nutrición, aunque pueden agriarse rápidamente en contacto con el oxígeno del aire. De ahí que tan sólo se recomiende quitarles la cáscara inmediatamente antes de comerlos o de elaborarlos. Los frutos secos, separados unos de otros, se guardan con su cáscara en un lugar seco, frío y aireado.



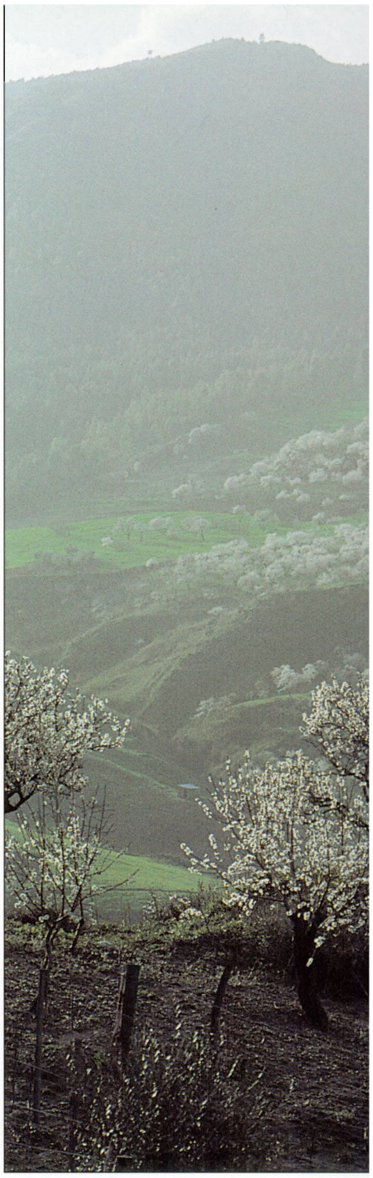
"Nuez madura" (*Juglans regia*). Su dura semilla hace que su envoltura estalle, *mallo,* que es verde y ligeramente coriácea. Durante la recolección, sus restos deben retirarse cuidadosamente.

NUECES, AVELLANAS Y PISTACHOS

Por su agradable sabor, la "nuez", *noci,* se tienen por uno de los frutos secos más apreciados. La semilla, *gheriglio,* se aloja en el interior de una cáscara dura, se divide en cuatro partes y está rodeada por una membrana de color amarillento o parda. De sabor amargo, las nueces frescas despliegan y aportan fácilmente su aroma a otros ingredientes. En Italia, además de ser apreciadas como aperitivo o como producto de pastelería, también se emplean para preparar salsas picantes, como la que tradicionalmente se realiza en Liguria con *pansooti.* De gran aceptación es asimismo el aromático aceite de nueces, que se utiliza por ejemplo para aliñar ensaladas, aunque debe de emplearse de inmediato para evitar que se agrie. Finalmente, decir que las nueces verdes no maduras gozan de gran aceptación, al menos en el norte de Italia, donde se usan para elaborar *nocino,* un licor aromático muy apreciado. Las "avellanas" (*Corylus avellana*), *nocciola,* y el "pistacho", *pistacchio,* se destinan a diversos usos. Ambos frutos se emplean como ingredientes en la elaboración de dulces y tartas. El pistacho, cuya parte carnosa es un tanto blanda y, por lo tanto, de fácil manipulación, se utiliza para realizar helados, como elemento decorativo –por su bellísimo color verde y su aroma neutral característico– e incluso en la preparación de ciertos embutidos, sobre todo en los *insaccati.* La variedad *minnulara,* cultivada en Sicilia, se reconoce por el color violáceo de la envoltura que contiene a la semilla.

CASTAÑAS Y PIÑONES

Tratándose de castañas, se distinguen dos grupos: el de las castañas grandes y más bien redondeadas, *castagne,* y el de las castañas acorazonadas, *maroni,* de sabor algo más fuerte. La castaña es el único fruto seco que tiene poca grasa y aceites. De ahí que, al igual que la patata, se seque y se deshaga con la cocción y, por lo tanto, se reduzca fácilmente a puré. Habitualmente la castaña se presenta cocida o asada. Para prepararla, con un cuchillo bien afilado se realiza un corte en su brillante piel marrón, sobre todo si la castaña se va a asar al horno, sobre la plancha o al fuego; de no hacerlo así, la castaña saltaría. En italiano las "castañas asadas" se denominan *caldarroste,* y, en los Apeninos y en la vertiente meridional de los Alpes, son muy apreciadas en invierno como tentempié caliente. La castaña cocida se toma sola o en sopas. Para elaborar dulces con azúcar y nata, también existe la posibilidad de confitar la castaña dulce o de reducirla a puré. Asimismo, la castaña seca se muele y se aprovecha en pastelería y para rellenar pastas. Los piñones, de brillante color castaño claro, se parecen a las castañas por su sabor dulce, pero se diferencian de ellas por su riqueza en aceites. Se obtiene de las piñas o estróbilos del









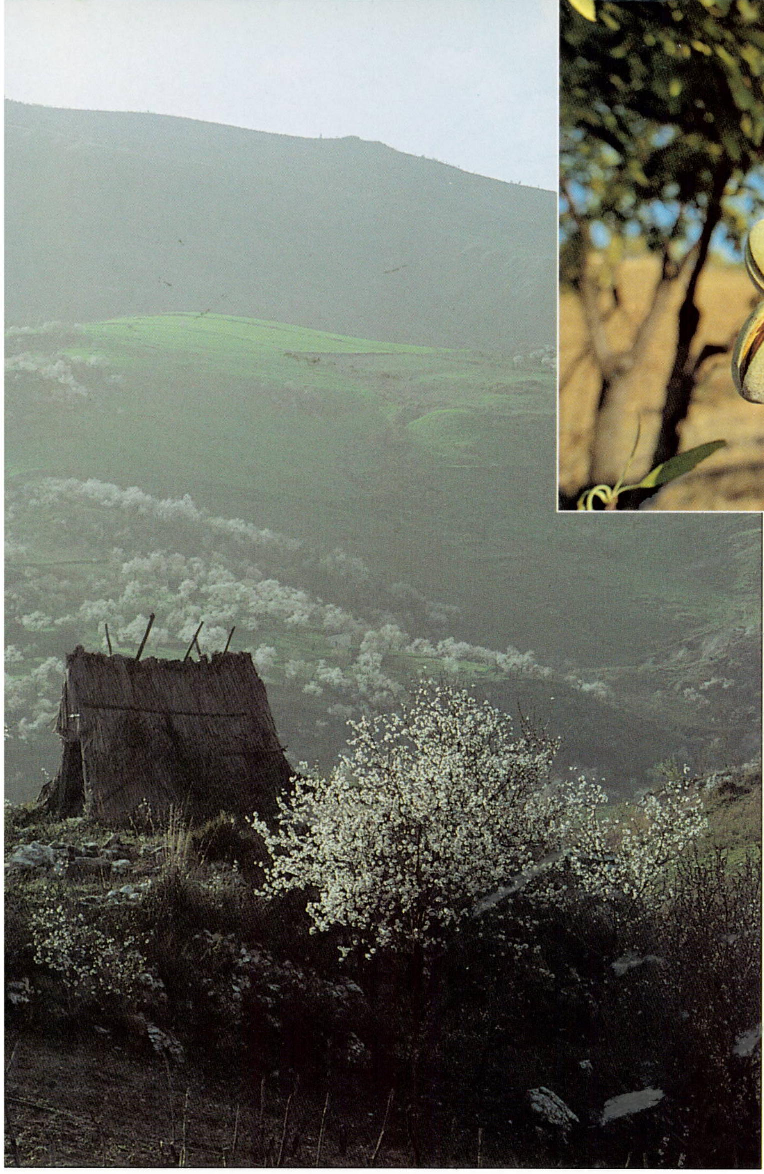
El **"pistacho"** (*Pistacia vera*) se caracteriza por su típica cáscara de color beis, que al secarse se abre a partir de la punta y deja al descubierto la membrana de la semilla, entre rojiza y violácea, y la semilla propiamente dicha, de color verde.



La **"castaña"** (*Castanea sativa*) tiene una doble protección: un pericarpio espinoso y una cáscara parda y coriácea, que estalla al asarse.



Los **"piñones"** (*Pinus pinea*), de color crema, se agrupan dentro de una piña, que en ocasiones llega a alcanzar hasta 15 de longitud; a su vez, cada uno de ellos, presenta una dura cáscara de color pardo oscuro.





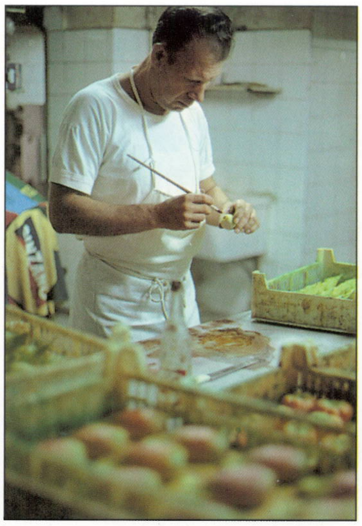
A punto para la recolección. Cuando el fruto del almendro –del tamaño de un albaricoque, aterciopelado y no apto para el consumo– está maduro, estalla y la semilla cae al suelo. Para hacerse con ésta, hay que partir la cáscara.

Azahar en Sicilia. Representa la mayor superficie cultivada de esta isla italiana. La blanca flor del almendro cubre en primavera muchas colinas con su tenue y a la vez bellísimo velo, como el que aparece en esta fotografía de los alrededores de Agrigento. No es extraño, pues, que la almendra sea ingrediente esencial de los *dolci* sicilianos.

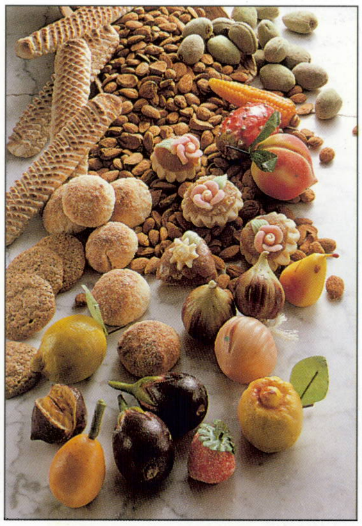
ALMENDRAS

Destacan las "dulces" (*Amygdalus communis var. dulcis*), *mandorle dolci*, y "amargas" (*Amygdalus communis var. amara*), *mandorle amare*. Con las primeras se elabora el "turrón", *torrone* –dulce de miel, frutas confitadas y almendras-, "mazapán", *pasta reale*, en el sur de Italia, y "leche de almendra", *latte di mandorla*. La almendra amarga se utiliza en pequeñas cantidades para acentuar el sabor de la almendra dulce, tal como sucede con los "pastelillos de almendra amarga" o *amaretti*. El "licor de almendras", *amaretto*, debe su delicado aroma a las almendras amargas, aunque con frecuencia su toque característico se lo dan las semillas de albaricoque; esta fruta no tiene ninguna afinidad botánica con ellas, pero el sabor que su semilla proporciona es muy similar al de éstas.

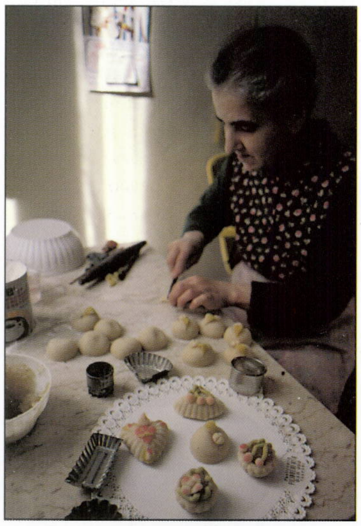
pino, árbol que crece en todas las regiones mediterráneas. Las piñas liberan las semillas al madurar –el proceso dura tres años–, o al secarse. En Italia los piñones tienen mucha aceptación en salsas, como en el *pesto alla genovese* o en la *salsa di pinoli*, que en Génova se sirve acompañando al pescado cocido y en dulces; y, en Sicilia, se utilizan sobre todo para preparar rellenos picantes de arroz y uvas pasas.



Cada pincelada debe ser precisa. Por más que la *frutta di martorana* o fruta de mazapán se elabore en grandes cantidades, debe reproducir fielmente la verdadera fruta. La *pasta reale* presenta una textura menos fina que el mazapán habitual, pues sus almendras no se trituran tanto.



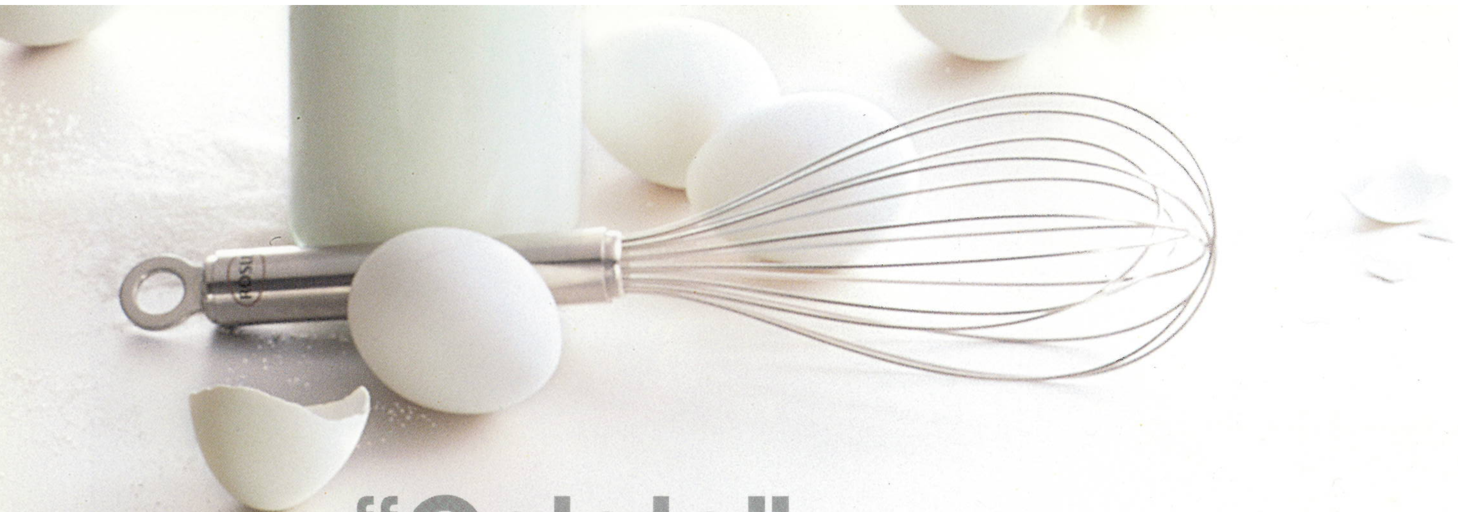
Berenjenas, melocotones, higos y hasta cebollas: todo se reproduce en *pasta reale* en las *pasticcerie* sicilianas. No obstante, el mazapán, elaborado fundamentalmente con almendra, huevo y azúcar, también se presenta en forma de panes, flores o bombones.



Continuando la tradición monástica, las monjas de Erice elaboran el mazapán en sus casas.



Algunos de los accesos al "reino de las exquisiteces" son secretos. En Erice se accede a una pequeña *pasticceria* casera por una escalera trasera.



"Gelato"

LA ELABORACIÓN DEL HELADO INCLUYE DESDE LA TRANSFORMACIÓN DE LA CREMA EN MANTECADO, HASTA LOS REFRESCANTES "SORBETTI" DE FRUTA.

El país de origen del helado distingue entre el *gelato crema* y *gelato all'uovo*. Los dos se elaboran a partir de crema. La diferencia está en que el primero incorpora nata. Ambos se aromatizan , por ejemplo con chocolate, frutos secos o licores; luego, bien batido todo, se deja en la heladora. El helado de fruta, *gelato alla frutta*, no lleva nata ni huevos y en su versión más sencilla únicamente incluye crema de fruta, agua y azúcar. Así se elaboran los "sorbetes", *sorbetti*. En cualquier caso se habla de *sorbetto*, cuando, en vez de fruta, se utilizan como aromatizantes licores, té o café y cuando el helado se sirve semilíquido en una copa. Es el refresco ideal para combatir el calor del verano. Los *sorbetti* se suelen preparar en grandes cantidades, por lo que las recetas de esta página están calculadas para 6-8 raciones.

Preparación del "gelato all'uovo":



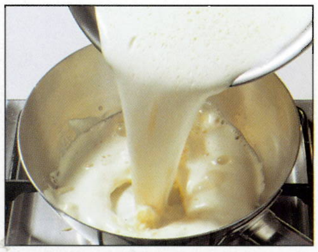
Hervir 1/4 de vainilla en rama en 1/2 l de leche. Con la batidora de varillas, mezclar en una fuente 6 yemas de huevo con 100 g de azúcar.



Batir la masa de yemas y azúcar con la batidora de varillas, hasta lograr una crema. Evitar que ésta sea espumosa, pues de ser así contendría demasiado aire.



Todavía caliente, verter poco a poco la leche con vainilla sobre la masa de yemas y azúcar. Batir constantemente.



Pasar la crema a una cacerola. Calentarla con cuidado y, sin dejar de remover, "espesarla a punto de rosa".



Es decir, calentar la crema hasta que espese un poco, de modo que se quede pegada al cucharón. Entonces, ya no debe hervir más.



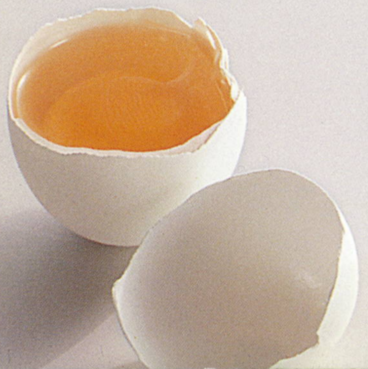
Pasar la crema por un colador fino. Retirar los grumos que hayan podido formarse.

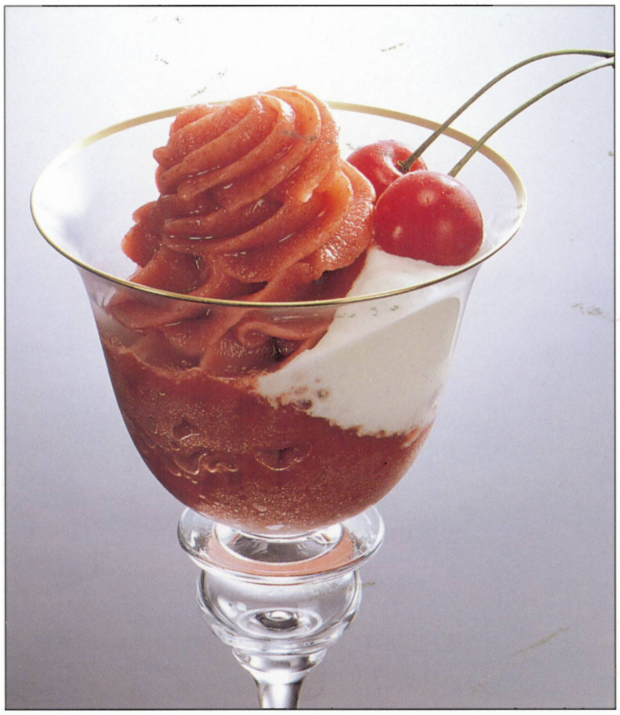


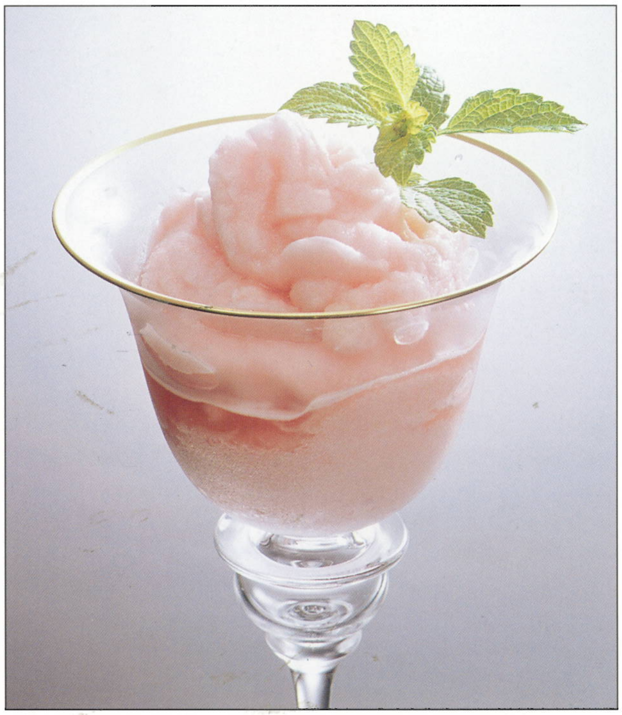
Para el helado de vainilla, pasar la crema a una heladora y congelarla. Previamente, aromatizarla al gusto.



Para el helado de chocolate, tras el "espesamiento a punto de rosa", incorporar a la crema 120 g de chocolate de cobertura y congelar.







Especialmente cremosos resultan los sorbetes preparados en una heladora pequeña, llamada precisamente "sorbetera". Si no se tiene, durante el proceso de congelación hay que batir la masa varias veces con una batidora de varillas. La primera vez se batirá a los 30 minutos. Cuantas más veces se bata, más fino y delicado será el helado.

SORBETTO DI VISCIOLE

180 g de azúcar, 1 trozo de canela
500 g de guindas, zumo de 1/2 limón
Además:
200 ml de nata, 1 cucharada de azúcar
pulpa de 1/4 de vainilla
16-20 guindas para decorar

Hervir 300 ml de agua con el azúcar y la canela; dejarlo enfriar. Lavar las guindas, quitarles el rabillo y el hueso y reducirlas a puré en la batidora. Retirar la canela de la solución de azúcar y mezclar ésta con el puré de fruta. Congelar la masa de fruta hasta que se haga crema. Batir a punto de nieve la nata con el azúcar y la esencia de vainilla. Utilizando una manga de boquilla estrellada, servir el helado de fruta en copas. Presentar cada copa con un poco de nata y 2 guindas.

SORBETTO DI POMPELMO

180 g de azúcar, 200 ml de zumo de pomelo de pulpa rosa
zumo de 1 limón, 1/4 l de vino blanco
80 ml de campari, 2 claras de huevo
Además:
hojitas de melisa para decorar

Hervir el azúcar con 200 ml de agua; dejar que enfríe. Mezclar y colar el zumo de pomelo y de limón. Mezclar también el vino, el campari y el jarabe de azúcar. Revolver la mezcla con el zumo de los cítricos. Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas al líquido. Congelar la mezcla hasta que se haga cremosa; removerla con frecuencia, de modo que quede espumosa. Servir el sorbete en copas y decorar éstas con menta.





Las barras de masa precocidas se cortan en diagonal en rebanadas de 12 mm de espesor, que se extienden a la debida distancia sobre una bandeja de hornear.

"Biscotti di Prato"

EN TOSCANA, LOS BIZCOCHOS DE ALMENDRA SE LLAMAN TAMBIÉN "CANTUCCI" O "GIOTTINI". TRADICIONALMENTE, SEGÚN LAS ZONAS, SE SIRVEN CON VINO SANTO.

A quien todavía no conoce estos bizcochos le resultarán duros y secos, pues de acuerdo con el principio de la doble cocción, primero se cuecen, después se cortan en rebanadas y, finalmente, se tuestan en el horno. En cualquier caso, no se elaboran para consumirlos "solos"; en Toscana se sirven al final de un buen menú con un *espresso* bien cargado o, mejor todavía, con una copa de vino santo, vino dulce de color ambarino. En él se mojan tranquilamente los *biscotti*, aunque se deshagan, pues su sabor a almendras combina en insospechada armonía con el buqué del vino. El vino santo se elabora en Toscana, fundamentalmente con uva blanca de las variedades *trebbiano* y *malvasía*; en otras muchas partes de Italia también se elaboran "vinos dulces", *vini passitti*, utilizando métodos parecidos. El vino santo presenta la particularidad de que, tras la vendimia, los viticultores secan la uva durante dos meses en lugares cerrados; allí, previamente han extendido esteras de paja o, incluso, las mantienen suspendidas en el aire de modo que la uva se arrugue como pasas y se produzca la concentración de su contenido de azúcar. Entonces se prensan y el caldo obtenido se deja en cubas de roble, *caratelli*, en espacios cerrados, donde las variaciones de temperatura entre el verano y el invierno "regulan" la fermentación de una manera absolutamente natural. El vino permanece en barrica un mínimo de 3 años, durante los que alcanza una graduación alcohólica de entre el 15 y 17º. y adquiere un color intenso derivado de los procesos de oxidación. Al igual que el jerez, el vino santo puede ser seco, semiseco y dulce; este último es el recomendado para acompañar los *biscotti*.



La "almendra de calidad" siempre está presente en Italia. La mejor procede del sur, de Apulia y Calabria sobre todo, pero también de Sicilia. Las almendras de la fotografía están todavía sin descascarillar y, algunas, incluso conservan su envoltura aterciopelada y no apta para el consumo.

Para unas 70 unidades:
300 g de harina
1 cucharadita de levadura
170 g de azúcar
2 huevos, 1 yema
1 pizca de sal
100 g de almendras sin pelar no muy picadas
50 g de almendra sin pelar molida
Además:
1 yema para barnizar
2 cucharadas de leche
mantequilla y harina para la bandeja de hornear

Tamizar la harina con la levadura sobre una fuente. Agregar el azúcar, los huevos, la yema, la sal, la almendra pelada y la almendra molida. Amasar todos los ingredientes, hasta conseguir una masa consistente.

Dividir la masa en 4 partes iguales y, sobre la superficie de trabajo, formar con cada una de ellas barras de 30 cm de longitud y 2,5 cm de diámetro. Mezclar y batir la yema con la leche; barnizar con la mezcla las barras. Untar con mantequilla una bandeja de hornear y espolvorearla ligeramente de harina. Colocar las barras en la bandeja y cocerlas 20 minutos, hasta dorarlas, en el horno precalentado a 180 °C.

Retirar la bandeja del horno, cortar las barras –una vez enfriadas, pero todavía blandas– en rebanadas como se indica en la fotografía superior y colocar éstas en la bandeja de hornear. Pasar ésta por el horno y hornear las rebanadas otros 5 minutos. Retirar los bizcochos y, antes de servirlos, dejarlos que enfríen sobre la placa. Las barras de masa precocidas se cortan en diagonal, en rebanadas de 12 mm de espesor, y se extienden separadas sobre una bandeja de hornear.


VINO DA TAVOLA
RICCIO

Torta de uva

EN TOSCANA, LA "SCHIACCIATA CON LE UVE" SE PREPARA EN LA ÉPOCA DE LA VENDIMIA.

En Toscana se denomina *schiacciata*, aplastada, a esta simple torta de masa de levadura neutra. La masa siempre ha de ser fresca, independientemente de que se utilice para preparar con ella un pan rociado con aceite de oliva o una tarta donde desplieguen todo su aroma unas uvas maduras. Con estos sencillos ingredientes se consigue una excelente torta, que, recién hecha, resulta exquisita como postre y con el café de la merienda.

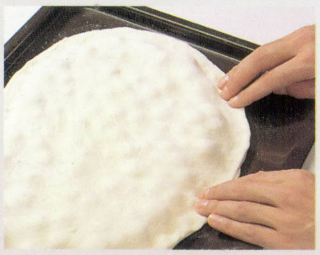
Para la masa de levadura:
350 g de harina, 30 g de levadura fresca
1/4 l de agua templada, 40 ml de aceite de oliva, 1 pizca de sal
Además:
500 g de uva blanca y 500 g de uva roja sin pepitas



Colocar una lámina de masa en la bandeja de hornear, previamente engrasada. Distribuir sobre ella la mitad de las uvas, dejando un margen de 3 cm.



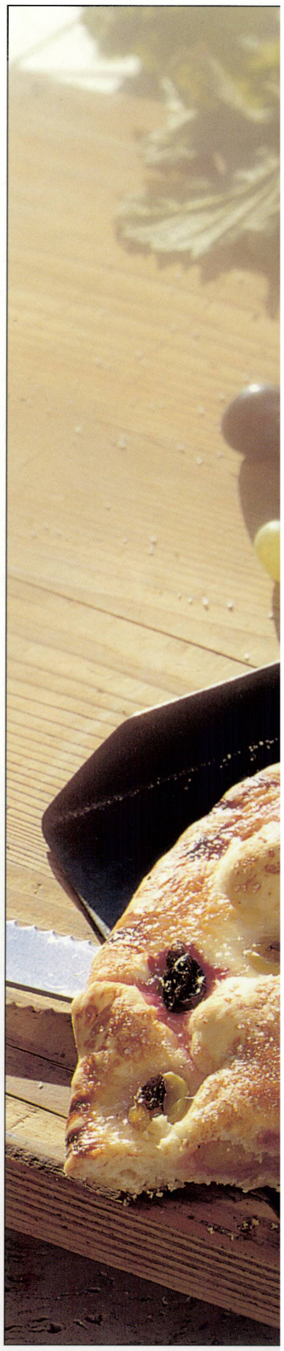
Extender con cuidado la segunda lámina sobre las uvas, haciendo coincidir sus márgenes con los de la lámina inferior.



Apretar con fuerza los márgenes de las dos láminas de masa con los dedos, para que no se abra durante la cocción.



Extender el resto de las uvas sobre la superficie de la torta y pincharla varias veces con una varilla de madera.







140 g de azúcar molido granulado
40 g de mantequilla derretida

Tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura, disolverla con la mitad del agua y mezclarla con un poco de harina. Espolvorear de harina la masa previa, cubrirla con un paño y dejarla que repose en un lugar cálido y sin corrientes de aire hasta que aparezcan grietas en la superficie.

Mientras tanto, quitarle el rabillo a las uvas, lavarlas y dejarlas escurrir. Mezclarlas con el azúcar y con la mantequilla derretida y reservarlas.

Continuar la elaboración de la masa incorporando el aceite, la sal y el resto del agua. Trabajarla con la harina, utilizando un cucharón, y batirla hasta que aparezcan burbujas en la masa y ésta no quede adherida a la fuente. Amasar todo hasta lograr una masa homogénea. Partirla a la mitad y estirarla formando dos láminas. Continuar como se indica en la página anterior. Cubrir la torta y dejarla que repose 1 hora.

Hornear la torta de uva durante 35-40 minutos, hasta dorarse, en el horno precalentado a 200 °C. Pasado ese tiempo, retirarla del horno y dejarla enfriar un poco antes de servirla recién hecha.

Servida en la misma bandeja de hornear, o en una tabla de madera, se destaca el carácter rústico de esta torta.



Las **"frittelle di riso"** son una especialidad del norte de Italia. Todavía calientes, se espolvorean de azúcar en polvo y se sirven de inmediato para deguatarlas como mejor saben.

Delicias recién fritas

TODO LO FRITO ES MUY APRECIADO EN ITALIA, YA SEA "FRITELLE DI RISO", "FRITOLE VENESSIANE" O "FIORI DI ZUCCA FRITTI".

En Italia los buñuelos de levadura fritos se degustan con frecuencia, tanto los pequeños como los de cierto tamaño. Para las flores de calabaza basta preparar una masa fina de harina, leche y huevo.

FRITELLE DI RISO

Para unas 20 unidades:
60 g de uvas pasas, 30 g de cerezas confitadas picadas
20 g de piñones, 30 g de nueces, ambos picados
2 cl de vino santo, 1/2 l de leche, 40 g de azúcar
1/4 de cucharadita de sal, 200 g de arroz arborio
50 g de mantequilla, 2 claras de huevo
la ralladura de 1/2 limón no tratado
la ralladura de 1 naranja no tratada
2 yemas, 10 g de levadura, 50 g de harina
Además:
aceite para freír
azúcar en polvo para espolvorear

En una fuente pequeña mezclar las uvas pasas con las cerezas, los piñones, las nueces y el vino santo: dejar todo en maceración 1 hora. Poner a hervir la leche, agregarle sal y 2 cucharaditas de azúcar. Incorporar el arroz y hervirlo 4-5 minutos, sin dejar de remover. Mezclar la mantequilla revolviendo, y hervir todo hasta que se forme una papilla de arroz casi seca. Enfriarla ligeramente. Batir las claras a punto de nieve, dejando caer poco a poco el resto del azúcar. Mezclar con cuidado la ralladura de limón y naranja con la papilla de arroz; luego, las yemas y la levadura desmenuzada. Incorporar la harina tamizada y la fruta macerada. Añadir también las claras a punto de nieve. Calentar el aceite en una sartén

honda, o en una freidora, a 180 °C. Utilizando dos cucharas remojadas en agua, hacer porciones con la masa de arroz y freírlas en aceite durante 2-3 minutos dándoles la vuelta. Retirarlas y dejarlas que escurran sobre papel de cocina absorbente.

FRITOLE VENESSIANE

Para la masa de levadura:
300 g de harina, 25 g de levadura, 150 ml de leche templada
25 g de mantequilla derretida, 1 huevo
40 g de azúcar, 2 cl de grappa
la ralladura de 1/2 limón no tratado
1/4 de cucharadita de sal, 30 g de cidra confitada
30 g de naranja amarga confitada
30 g de piñones, 30 g de uvas pasas
Para el *zabaione* de vino tinto:
3 yemas, 100 g de azúcar, 1/8 l de vino tinto
Además:
aceite para freír, azúcar en polvo para tamizar

Tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura y disolverla en la leche con un poco de harina espolvoreada de los bordes. Cubrir la fuente con un paño y, en un lugar frío, dejar en reposo la masa previa durante 15 minutos.

Mezclar la mantequilla con el huevo, el azúcar, la *grappa*, la ralladura de limón y la sal; utilizando una espátula de madera, incorporar la mezcla a la masa previa. Amasar la masa con las manos hasta que se vea homogénea, esté brillante, presente burbujas y se desprenda bien de la fuente. Cubrirla con un paño y dejarla que repose en un lugar caliente hasta que doble su volumen.

Picar la cidra y la naranja amarga confitadas e incorporarlas a la masa con los piñones y las uvas pasas. Tapar la masa y dejarla en reposo 10-15 minutos más. Con una cuchara, hacer buñuelos pequeños y freírlos 6-8 minutos, hasta que se doren ligeramente en el aceite calentado a 140 °C. Retirar las *fritole* con una espumadera y dejarlas escurrir sobre papel absorbente.

Para el *zabaione*, batir las yemas y el azúcar hasta formar una crema. Poner la fuente al baño María, procurando que el agua roce el punto de ebullición pero sin sobrepasarlo en ningún caso. Verter el vino tinto, batir la crema con las varillas hasta lograr una preparación espumosa de doble volumen. Disponer la fuente en otra fuente llena de agua muy fría y batir el *zabaione* en frío. Tamizar el azúcar en polvo sobre las *fritole* y servirlas con el *zabaione*.



Buñuelos y rosquillas en un mercado de Palermo. Tentadora muestra de estos apreciados fritos, tanto dulces como picantes.

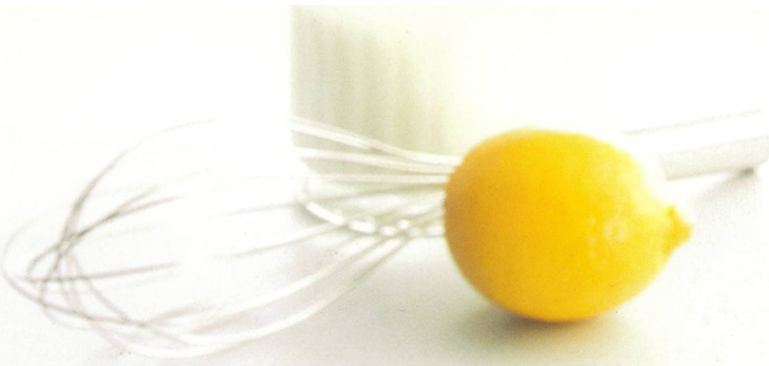
FLORES DE CALABAZA FRITAS

60 g de harina, 170 ml de leche
1 yema, 1 clara, 1 pizca de sal
8-12 flores de calabaza
Además:
aceite para freír, azúcar en polvo para espolvorear

Tamizar la harina en una fuente y, revolviendo, mezclarla con la leche y la yema hasta conseguir una masa homogénea. Batir a punto de nieve la clara y la sal; dejarla enfriar. Quitar los sépalos de las flores de calabaza y separar los estambres y pistilos. Plegar un poco las flores. En una sartén o en una freidora, calentar el aceite a 180 °C. Disponer las flores de calabaza en la masa, sujetándolas por el pedúnculo; dejar caer la masa sobrante. Freírlas una tras otra durante 1-2 minutos, dándoles la vuelta varias veces. Retirarlas y dejarlas escurrir sobre papel absorbente. Recortar un poco los pedúnculos y, antes de servirlas, espolvorearlas de azúcar en polvo.



Las flores de calabaza fritas, acompañadas de frambuesas y de un *zabaione* clásico preparado con marsala, constituyen un remate perfecto de cualquier menú de verano.



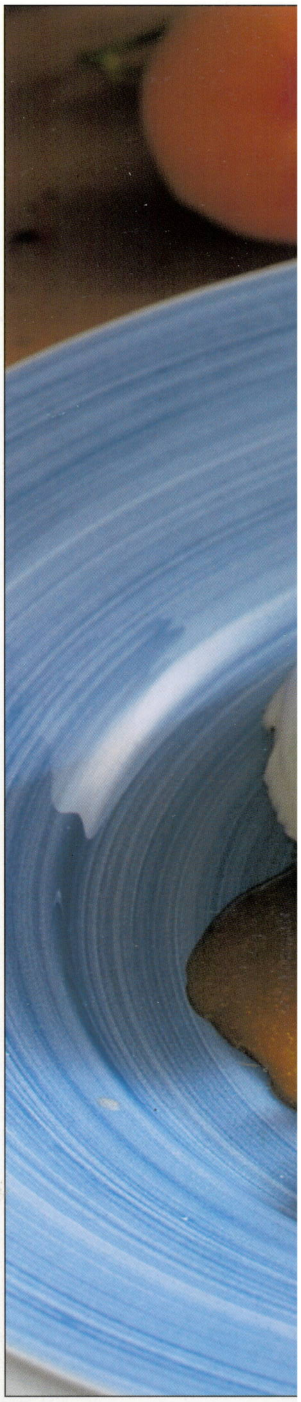


La leche y los productos lácteos, con la nata y la mantequilla a la cabeza, tienen un papel destacado en la cocina del norte de Italia. Por ejemplo, en el valle de Aosta y en el Piamonte redondean el sabor de muchos platos y constituyen la base de deliciosos *dolci*.

"Panna cotta"

LA "NATA COCIDA" ES UN POSTRE SUAVE Y CREMOSO, MUY APRECIADO EN LIGURIA Y EN EL PIAMONTE.

Tanto en el restaurante como en casa, los italianos son aficionados a los *dolci*. Y concretamente los del norte, a postres de crema como éste. La apetecible y suave *panna cotta* combina muy bien con una salsa de frutas; en Liguria y en el Piamonte suele servirse con una salsa de fresas. Sin embargo, la receta aquí propuesta incluye una salsa de albaricoque, pues la delicada acidez de esta fruta redondea el sabor de la crema. Es muy importante comenzar la preparación con tiempo suficiente, pues la *panna cotta* debe solidificarse en el frigorífico y tarda varias horas en hacerlo. La elaboración de unas hojas de chocolate decorativas no requiere muchas cosas: basta con chocolate de cobertura, los patrones correspondientes y un poco de paciencia. Independientemente de que se trate de chocolate de cobertura con leche, semiamargo o amargo, se empieza fundiéndolo en un cazo y, a continuación, se enfría hasta los 28 °C. Una vez alcanzada esta temperatura, poco a poco, se calienta hasta los 32 °C; en este caso, los profesionales hablan de "templar". Cuando ha alcanzado este punto, todo es más fácil. Basta extender sobre la superficie las hojas originales –son muy apropiadas las hojas de naranjo o de laurel– y dejar que la cobertura se enfríe sobre ellas. Para poder retirar las hojas verdes, el chocolate tiene que haberse endurecido por completo.



La "panna cotta" con salsa de albaricoque es deliciosa, cremosa y afrutada. La hoja decorativa, que parece natural, está hecha toda ella de chocolate.

Para la *panna cotta*:
3/4 l de nata, 1 vaina de vainilla abierta
75 g de azúcar
la piel entera de un limón no tratado
5 láminas de gelatina blanca
Para la salsa de albaricoque:
250 g de albaricoques maduros
50 ml de azúcar refinado, 1 cucharada de zumo de lima
2 cl de aguardiente de albaricoque, 1 cl de brandy
Además:
4 moldes refractarios de unos 200 ml de capacidad
2 albaricoques
4 hojitas de chocolate para decorar

En una cacerola, cocer la nata con la vainilla, el azúcar y la piel de limón. Revolviendo con frecuencia, dejar que hierva 15 minutos. Apartar la cacerola del fuego, retirar la vaina de vainilla e incorporar de nuevo a la nata caliente la pulpa adherida. Quitar la piel de limón.





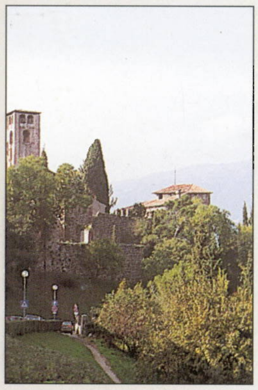
En agua fría, poner a remojo las láminas de gelatina, escurrirlas bien y fundirlas en la nata todavía caliente.

Lavar los moldes con agua fría, rellenarlos con la crema de nata y dejarlos que se solidifiquen en el frigorífico durante 5-6 horas como mínimo,.

Para la salsa, blanquear los albaricoques, enfriarlos de repente y blanquearlos. Partirlos a la mitad y quitarles el hueso. Utilizando la batidora, reducir su carne a puré y pasarlo por un colador. Cocer el puré de albaricoque junto con azúcar refinado, zumo de lima, aguardiente y brandy; dejarlo hervir 5 minutos. Retirar del fuego y dejarlo que enfríe.

Blanquear los albaricoques de la guarnición, pelarlos, partirlos a la mitad y quitarles el hueso. Retirar del frigorífico los moldes con la *panna cotta*, pasar un cuchillo entre la crema y las paredes de los moldes, introducir un poco los moldes brevemente en agua caliente y volcar el contenido en el plato.

Junto con la *panna cotta*, poner en cada plato medio albaricoque y cubrirlo –en vez de con la crema– con la salsa de albaricoque. Decorar a discreción con una hoja de chocolate y servir.



Al fondo, las colinas del Véneto. Como muchos pueblos y ciudades de Italia, también la población amurallada de Bassano del Grappa se encuentra en una montaña, mejor dicho, a los pies del monte Grappa.

"Zuppa inglese"

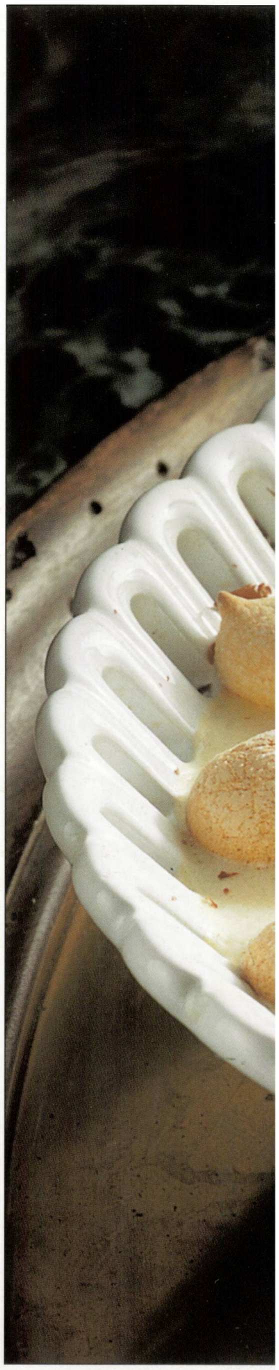
LOS BIZCOCHOS DE SOLETILLA, BORRACHOS Y ENTRE DOS CLASES DE CREMA, ES UNO DE LOS POSTRES FAVORITOS DE LOS ITALIANOS.

Aunque su denominación sugiera otra cosa, en vez de a "sopa inglesa" este postre responde a la crema de vainilla utilizada en su confección, técnicamente designada con el nombre de "crema inglesa", *crema pasticciera* en italiano. Según otra teoría, este postre se llama así por sus bizcochos, que algunas personas mayores siguen llamando *inglesi*. Independientemente del origen de su denominación, lo cierto es que la *zuppa inglese* es uno de los mejores postres italianos.

Para los bizcochos de soletilla:
6 yemas, 130 g de azúcar, pulpa de 1/2 vaina de vainilla
4 claras, 60 g de fécula, 65 g de harina
azúcar en polvo para espolvorear
Para la crema de vainilla:
1/2 l de leche, 1/2 vaina de vainilla partida, 5 yemas
100 g de azúcar, 2 claras
Para la crema de chocolate:
250 g de ricotta, 50 g de azúcar
80 g de chocolate de cobertura semiamargo muy picado
Además:
tiras de papel parafinado de 10 cm de anchura
80 ml de azúcar de melaza
8 cl de amaretto
30 g de chocolate ligeramente amargo rallado
50 g de guindas amarena
azúcar en polvo para espolvorear

Para los bizcochos de soletilla, con la batidora de varillas batir en una fuente las yemas, 1/4 del azúcar y la pulpa de la vainilla hasta lograr una crema. Batir las claras a punto de nieve, dejando caer poco a poco el resto del azúcar. Utilizando un cucharón, incorporar a las claras a punto de nieve la fécula tamizada. A continuación incorporar la masa de las yemas y, finalmente, la harina tamizada. Cubrir una bandeja de hornear con tiras de papel parafinado. Rellenar una manga pastelera, de boquilla número 8, con la masa del bizcocho. Hacer bizcochos de soletilla con los extremos más gruesos. Espolvorearlos de azúcar en polvo y hornearlos 8-10 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Retirarlos y desprenderlos del papel.

Para la crema de vainilla, cocer la leche con la vaina de vainilla. Retirar la vaina y disponer de nuevo la pulpa en









Emborrachar los bizcochos de soletilla con la mezcla de azúcar de melaza y *amaretto*. Extender por encima la crema de chocolate. Cubrir todo con una capa de bizcochos de soletilla y emborracharlos a fondo. Repartir por encima la mitad de la crema de vainilla, cubrirla con bizcochos y emborrachar también éstos. Distribuir el resto de la crema de vainilla y terminar disponiendo los bizcochos de soletilla en forma de estrella.





la leche caliente. Utilizando la batidora de varillas, batir las yemas en una fuente con 1/3 del azúcar. Mezclar la leche caliente con la masa de las yemas, revolviendo poco a poco. Pasar la crema a una cacerola y calentarla hasta que espese, removiéndola uniformemente con una espátula de madera para que no se pegue. Evitar siempre que la crema hierva.

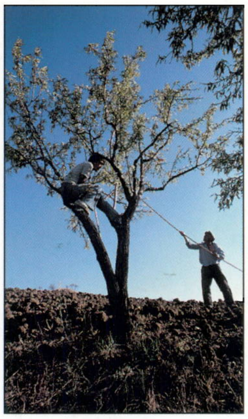
Retirar la cacerola del fuego y reservar 1/3 de la crema de vainilla. Batir las claras a punto de nieve, dejando caer poco a poco el resto del azúcar. Sin parar de revolver, mezclar las claras batidas a punto de nieve con los 2/3 restantes de la crema de vainilla, que así se aligerará y al mismo tiempo se estabilizará.

Mezclar el *ricotta* con el azúcar, hasta formar una crema. Revolviendo, incorporar el tercio restante de la crema de vainilla y, a continuación, el chocolate de cobertura. Mezclar el azúcar de melaza con el *amaretto*.

Cubrir el fondo de una fuente grande con bizcochos de soletilla: continuar como se indica en la secuencia fotográfica de la página anterior.

Mantener la fuente en el frigorífico durante 3-4 horas. Pasado el tiempo, retirarla y decorarla con el chocolate rallado y con las guindas amarena. Poco antes de servir, espolvorear de azúcar en polvo.

Los bizcochos de soletilla, excepto la última capa, se emborrachan con *amaretto* y azúcar de melaza. Para elaborar éste, basta con hervir 500 g de azúcar con 1/2 l de agua durante 1 minuto. El azúcar de melaza se conserva en el frigorífico hasta medio año.



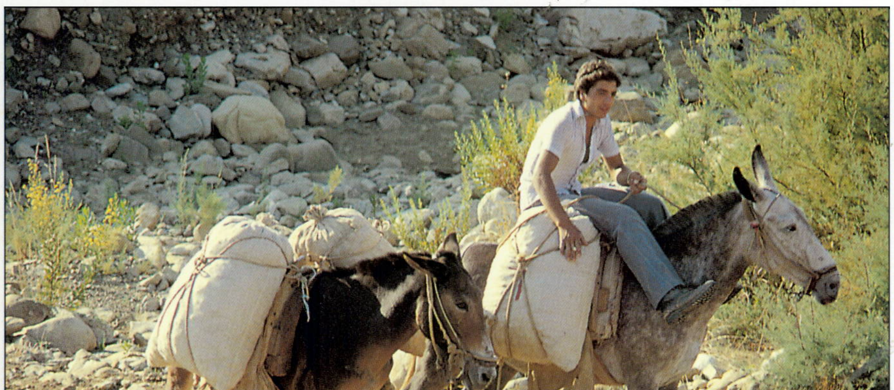
En las zonas rurales de Sicilia la recolección de la almendra todavía se realiza a mano, vareando los almendros hasta que sus frutos caen al suelo.

"Focaccia di mandorla"

ESTA APETITOSA TARTA CUBIERTA DE ALMENDRAS, SE COMPONE DE PASTAFLORA Y DE UN RELLENO LIGERO.

La cocina italiana, sobre todo la del sur, utiliza mucho la almendra. Este fruto tiene mucha aceptación desde hace varios siglos, debido a su elevado índice de proteínas y de minerales. En esta receta las almendras no sólo son un ingrediente de la crema rellena, sino que se encuentran molidas en la masa de la *focaccia*, que resulta excelente cuando la crema resulta ligera y está recién hecha. Las cantidades indicadas en la receta están calculadas para elaborar dos tartas.

Para la masa:
250 g de almendras no peladas, 250 g de mantequilla
250 g de azúcar, 250 g de harina
Para el relleno:
160 g de azúcar, 40 g de fécula, 4 yemas, 1/2 l de leche
la pulpa rallada de 1/2 vaina de vainilla, 3 claras
Además:
1 molde desmontable de 22 cm de diámetro
papel de repostería para cubrir el molde
almendras fileteadas, azúcar en polvo para espolvorear



Los pesados sacos de almendra se transportan a lomos de burros. Los caminos que conducen desde las colinas hasta las aldeas y pueblos sicilianos suelen ser largos y, en muchos casos, este animal es el único medio de transporte en unas comarcas tan bellas como inaccesibles.

Para la masa, escaldar las almendras en agua hirviend y dejarlas en infusión; luego, enfriarlas de repente y pe larlas. Triturar las almendras en una batidora. Agrega poco a poco el resto de los ingredientes y batirlos jun tos en la batidora, hasta formar una masa blanda y mol deable. Envolverla en una hoja de film transparente dejarla reposar en frío 2 horas.

Estirar la masa formando una lámina de 1/2 cm de es pesor. Con los bordes del molde desmontable, efectua en ella 4 círculos, cortarlos y hornear cada uno 15-1 minutos en el molde recubierto de papel de pastelería con el horno precalentado a 190-200 °C. En caliente cortar dos cuerpos de tarta en 12 porciones y dejar qu enfríen todas ellas.

Para el relleno, mezclar en una fuente 50 g de azúca con la fécula. Agregar las yemas y algunas cucharada de leche. Batir bien con la batidora de varillas, sin qu se formen grumos. Cocer el resto de la leche con 50 de azúcar y la pulpa de vainilla. Despacio y de conti nuo, verter la fécula batida en la leche con vainilla hir viendo sin dejar de revolver. Dejar que hierva varias ve ces a borbotones, hasta que la leche se espese.

Mientras tanto, batir las claras a punto de nieve dejand caer poco a poco el resto del azúcar. Incorporar las cla ras batidas a punto de nieve a la crema de vainilla y, si parar de remover, calentar ésta hasta que vuelva a her vir a borbotones.

Extender rápidamente la crema caliente sobre los do fondos de tarta, pues una vez fría pierde su elasticida y la posibilidad de extenderla. Colocar encima los cuer pos cortados en porciones, repartir por encima la al mendra fileteada y espolvorear de azúcar en polvo.

"Tarta de crema de vainilla" entr dos capas de masa de almendra tos tada. Para que la crema de vainilla n se desborde, cuando todavía est caliente se corta la capa superior e 12 porciones






pane e pizze

Pan y pizza



El hombre no vive sólo de pan, pero el italiano disfruta de las muchas variedades que en su país existen. En Italia, además de cortarse el pan en rebanadas para extender sobre ellas cualesquiera de las numerosas exquisiteces que se producen, se elaboran las más delicadas tortas.
En muchos casos hasta llevan dentro su propia guarnición, como puede observarse en la *pizza*, que es el plato italiano por excelencia. En cualquier caso, se trata de descubrir otras especialidades, desde el pan de masa aromatizada con tomate hasta las tortas picantes de queso y verdura realizadas delicadamente pasando por los *calzoni*, rellenos de manera opulenta.



El pan de cada día

Prácticamente ninguna otra cocina está a la altura de la italiana en relación con el "pan de cada día", pues en Italia son muy pocas las comidas que no se acompañan de pan u otro producto similar. El *pane* se elabora en todo el país, por lo general con harina de trigo blanca, pero en algunas ocasiones también con harina integral. El pan no sólo es indispensable en las comidas, sino que forma parte esencial de ciertos *antipasto*, como los *crostini* o las *bruschette*, o de sopas como el *pancotto*, que en definitiva tiene el significado literal de "pan cocido". La *panzanella* toscana, que es una ensalada realizada con pan, se prepara con las rebanadas sobrantes del día anterior puestas a remojo. En muchos casos, el aprovechamiento que se hace del pan como ingrediente de algunos platos viene impuesto debido a que el pan blanco se consume el mismo día de su elaboración. Los restos que quedan se preparan al día siguiente, empleando siempre para ello mucha imaginación.

TORTAS

Para su elaboración tan sólo se requiere unos pocos y sencillos ingredientes como harina, agua y, acaso, un poco de sal. Básicamente representan la forma primitiva del pan. Los ingredientes se amasan, se estiran en láminas finas y, normalmente, se cuecen por ambos lados sobre una superficie caliente, que incluso puede ser de piedra, barro cocido o hierro fundido. Las tortas de este tipo se destinan al consumo inmediato, pues se endurecen y se secan muy pronto. Es el caso del *pane carasau*, una finísima y bien cocida torta tradicional de los campesinos y pastores sardos, que hoy día puede adquirirse en toda Italia en tiendas especializadas. Para prolongar su conservación, las tortas elaboradas con harina y sémola fina de trigo duro se cuecen primero y, después, se secan por separado en el horno. Las *crescentine* y la *piadina* de Emilia Romaña son originarias de la cocina rural; la última se cuece sobre planchas especiales de hierro fundido o de barro. Por el contrario, las tortas más gruesas, como la *focaccia*, que presenta distintas variantes y denominaciones regionales, se elaboran con levadura y se cuecen en el horno. En su versión más sencilla, la *focaccia* se prepara extendiendo sobre una placa de hornear la masa de levadura, que, una vez cocida, se corta en trozos rectangulares, para tomar solos o en forma de bocadillo. Sin embargo, más común es la *focaccia* cocida con su guarnición, que puede consistir en aceite de oliva con sal gruesa –variante que en Toscana y Umbría se llama *schiacciata*– o en sardinas, cebolla, aceitunas o queso. Obsérvese que hay muchas similitudes entre la *focaccia* y la *pizza* napolitana, que se presenta con una guarnición más generosa y una capa de masa más delgada.

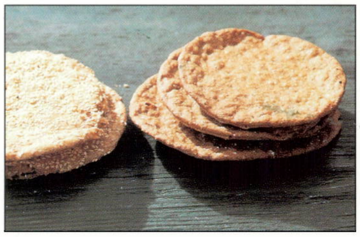
PIZZA

Aunque en Italia no se considera como pan, la *pizza* debe citarse en este capítulo desde el momento en que de siempre se ha elaborado con su misma masa, unas veces con levadura y otras con recentadura como leudante. Tras la cocción del pan, los panaderos aprovechan el calor sobrante o residual para pasar por el horno de piedra las tortas. Como muchos de los más apreciados platos italianos, la *pizza* fue en un principio producto de la *cucina povera* y constituía un refrigerio de sabor fuerte que, sin ser necesariamente opulento, se tomaba con la mano.



Horno de piedra, existente todavía hoy en algunos caseríos italianos, donde, alimentado con leña, se cuecen a la manera tradicional el pan, la *pizza* y otros productos similares. Para cocer piezas grandes se aprovechan las altas temperaturas; las piezas planas, como por ejemplo la *pizza*, se introducen después. Para calcular el tiempo y la temperatura de cocción, sólo cuenta la propia experiencia.





La "piadina" es el pan típico de Emilia Romaña. Las tortas se pueden comer solas, pero también rellenas espléndidamente.



La "ciabatta" y los "ciabattini" se elaboran con la misma masa, aunque por razones obvias la cocción de los panecillos es más corta.



"Pane carasau", carta de música o papel pautado, se llama esta especialidad sarda con forma de delgada torta.

PANES Y PANECILLOS

Las formas que los cocineros italianos dan a sus panes y panecillos, todavía son más variadas que las de las tortas. La enorme variedad existente incluye desde la hogaza rústica, más o menos redonda, pasando por el *pane a casetta* o *pancarré*, "pan de molde" utilizado para elaborar tostadas, los *tramezzini* o "bocadillos italianos" y las *tartine* o "canapés", hasta las trenzas, los cuernos, las roscas y las piezas de formas llenas de fantasía como las venecianas que figuran en la página anterior; todas ellas son piezas elaboradas con la misma masa.

En ciertas festividades se hacen panes de formas especiales, como el *pan di Giuseppe*, que, elaborado en una pequeña aldea siciliana el día de San José, presenta la forma de un pez u otros símbolos de naturaleza cristiana. En Roma tiene mucha aceptación el *bastone* o "bastón", parecido a la *baguette* francesa. Muchos "panecillos" romanos, *panini*, parecen una versión de pequeño tamaño del mismo. La *ciabatta*, palabra que significa en italiano "zapatilla", es un pan casero de forma alargada que se ha hecho muy popular en otros países. El nombre está plenamente justificado, ya que su forma presenta cierto parecido con el de una zapatilla ancha. La *ciabatta* se realiza a partir de una masa de levadura blanda mezclada con aceite de oliva. Para la elaboración casera de una *ciabatta* se necesitan 750 g de harina de trigo, una pastilla de levadura fresca (42 g), 1/2 l de agua templada, 2 cucharaditas de azúcar, 160 ml de aceite de oliva y 3 cucharaditas de sal. Con la harina, el agua, la levadura y la mitad del azúcar se prepara una masa previa que fermenta durante 1 hora. Después se incorporan los ingredientes restantes, dejando que la masa fermente durante otras 3 horas; tras amasar el conjunto, se deja fermentar de nuevo 3 horas más. Pasado el tiempo, con la masa se hacen piezas alargadas, redondeadas en los extremos, que se espolvorean de harina y, tras una última fase de fermentación de 1/2 hora, se cuecen durante 25-30 minutos a 250 °C. La receta es sencilla, pero exige mucho tiempo. En cualquier caso, la característica miga blanda de la *ciabatta*, con sus grandes e irregulares ojos, y la corteza, también blanda, se forman como consecuencia de largos períodos de fermentación. Además, a veces la masa de la *ciabatta* incluye aceitunas negras picadas o trocitos de tomate. Recién hecho este pan resulta exquisito, incluso sin guarnición. Con la misma masa de la *ciabatta* se pueden confeccionar otro tipo de panecillos, que por lo general son de forma cuadrada u ovalada. El pan blanco toscano es tan famoso como la *ciabatta*. Se caracteriza por carecer de sal. Nunca se sabrá si la ausencia de sal se debe a que este tipo de pan procede de una época en que la sal era demasiado cara, o a que los toscanos renunciaron expresamente a ella para destacar el sabor propio de la guarnición. Lo cierto es que los diversos *crostini* toscanos, la *fettunta* –tostada frotada con ajo y rociada con aceite de oliva– y la *panzanella* sólo ofrecen su sabor incomparable cuando no tienen sal.



Panes sicilianos, de todas las formas posibles, componen este colorista y llamativo carro de mercado. El pan cuenta en Sicilia con una larga tradición, que hizo posible la fertilidad de sus tierras y que la isla mereciera ya en la Antigüedad la consideración de granero. Así se explica que Sicilia fuera la meta de muchos conquistadores, que también dejaron su impronta en la cocina del lugar.

GALLETAS DE MASA DE LEVADURA

Los *grissini*, elaborados con la masa de pan blanco, son galletas en forma de bastón estrecho famosas en todo el mundo. Por lo general se compran ya hechos, incluso en Italia, envasados cuidadosamente y presentando todos la misma longitud y diámetro. Al contrario, los "auténticos" *crossini* están hechos a mano y suelen ser más largos e irregulares que los de elaboración industrial. En algunas ocasiones, antes de cocerlos se aromatizan agregándoles semillas de sésamo o de adormidera. En Italia se sirven como *antipasto*, al igual que los *taralli*, que, originarios de Campania, extienden su consumo por toda la zona sureña; los hay con forma de rosca, rosquilla o nudo. La masa suele aromatizarse con semillas de hinojo y, en algunos lugares como Nápoles, también con pimienta o *peperoncini*.



Los "grissini", que suelen tomarse con vino o cerveza por toda Italia, son originarios de Turín.

Harinas y especias: determinantes del sabor



LOS CEREALES Y SUS VARIEDADES

La harina de pan más apreciada y utilizada en Italia, a mucha distancia de todas las demás, es la procedente de los granos tiernos y harinosos del trigo blando, que es una variedad del trigo. También se emplea sémola fina de trigo duro, que no admite ser molida para obtener harina. Estas dos variedades de trigo presentan claras diferencias según procedan del norte o del sur; mientras en las del norte la harina nunca es lo suficiente blanca y fina, en las del sur, por ejemplo en Apulia, las preferencias se decantan por el trigo duro. Este último aporta "consistencia" y, así, el pan elaborado como sémola de trigo duro no "envejece" tan rápidamente como el hecho con harina de trigo blando. No obstante, en las regiones alpinas de Italia también se hace pan con harina de centeno y no faltan panes especiales elaborados con harina de maíz.

LA HARINA DE TRIGO Y SUS CARACTERÍSTICAS

En principio, la masa se puede preparar prácticamente con todas las harinas de trigo; tan sólo basta con agregarles agua y, si acaso, un poco de sal. No obstante, de este modo sólo es posible conseguir –como mucho– tortas delgadas. Para elaborar panes o tortas esponjosas y tiernas se necesita, además, un leudante como la levadura. Y precisamente aquí es donde hay que tener en cuenta la característica principal de la harina de trigo: su contenido en gluten. Esta proteína determina la formación en la masa de una especie de armazón, que se puede estabilizar con la adición de sal. En él se encuentran las burbujas gaseosas formadas por la acción de la levadura, dando lugar a la aparición de poros u ojos. Ahora bien, para que el gluten actúe debidamente se necesita tiempo. Por este motivo, antes de fermentar la masa de levadura debe amasarse muy bien durante largo tiempo. Como los otros cereales poseen un tipo de polen que no presenta las mismas características que el del trigo, para hacer con ellos pan no queda más remedio que mezclar prácticamente todas sus harinas con cierta cantidad de harina de trigo, variable según los casos. La única excepción es el centeno, ya que con la harina de este cereal se puede hacer pan con tan sólo añadirle un leudante especial: la recentadura o masa madre.

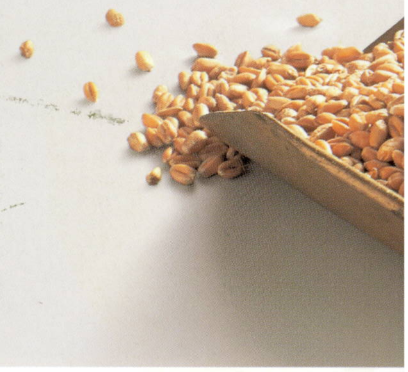
LA HARINA DE TRIGO Y SUS TIPOS

Tomando como referencia la harina de trigo blando, podemos decir que no todas las harinas de trigo son iguales. La diferencia está en el grado de molienda del trigo, es decir, en los componentes del grano que hayan pasado a la harina. Si sólo se muele el interior albuminoso del grano, se obtiene una harina blanca y fina que, sin embargo, contiene pocos minerales y poca fibra. Dicho de otro modo: cuanto mayor sea la cantidad de capas exteriores del grano que se muelen con éste, más oscura y nutritiva será la harina. En Italia, como en el resto del mundo, la harina de trigo se comercializa tipificada. Así, al comprar harina de un tipo determinado se tiene la seguridad de adquirir un producto de igual contenido en minerales, mismo color e idénticas características de tratamiento. No obstante, la clasificación de los tipos puede variar según los países. En Italia la clasificación se extiende desde 00 (*doppio zero*) hasta la *farina integrale* o "harina integral", pasando por el 0, 1 y 2. En el resto de Europa el esquema de los tipos es más riguroso, aunque algunos tipos de harina corresponden a los italianos: el tipo 405 corresponde al *doppio zero*, el 505 al "0", el 812 al "1" y el 1.200 al "2". La *farina integrale* se comercializa como tipo 1.700. En Italia, las variedades de pan se clasifican teniendo en cuenta los tipos de harina empleados para su elaboración.

OTROS INGREDIENTES DEL PAN

Las diferentes clases de pan italiano se distinguen, además de por el tipo de harina empleada en su elaboración, por los ingredientes incorporados a la masa aparte de los habituales como pueden ser la harina, el agua, la sal y l alevadura. El pan de masa enriquecida se llama *pane di tipo speciale*. Tratándose de este tipo de pan, los italianos son muy exigentes. Así, se habla de *pane di tipo speciale* cuando en su composición se añade leche, mantequilla, aceite de oliva o manteca de cerdo. Calificación que también se aplica a las galletas fermentadas dulces, que incluyen en su elaboración azúcar o uvas pasas, y al pan cuya masa incorpora diversas especias, llamado asimismo *pane condito* o "pan condimentado".

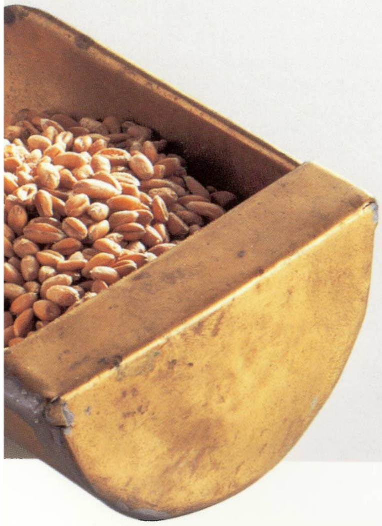
Trigo molido o triturado. Harinas de trigo tipo 405, tipo 550, tipo 1.050, tipo 1.700 y trigo triturado. Los dos primeros corresponden, respectivamente, a los italianos 00 y 0. La harina integral se llama en italino *farina integrale*.



ESPECIAS Y SEMILLAS

A la hora de hacer el pan y, en general, cualquier otra receta o composición, la cocina italiana es impensable sin las especias. Aunque de la "labor de condimentación" se suelen encargar –en buena medida– las hierbas frescas, el ajo y la cebolla. Los dos primeros condimentos aquí señalados se apartan un tanto de los normalmente utilizados, pues son semillas de (**1**) girasol (*girasole, Helianthus annus*) y (**2**) de calabaza (*zucca, Cucurbita maxima*). Como su sabor combina muy bien con los productos de panificación, se distribuyen por encima de los panes y panecillos; pero también tienen mucha aceptación tomadas en crudo como pipas, que son excelentes y muy sanas. (**3**) Las guindillas verdes y rojas (*peperoncini, Capsicum annuum*) son muy apreciadas en Italia, sobre todo en el sur, por lo que se emplean en muchos platos para "alegrar" su sabor. Los calabreses, que junto a la pimienta y la sal ofrecen en sus restaurantes guindillas secas para una condimentación suplementaria, destacan por el alto consumo de estos pimientos picantes. No sin razón se llama *diavulillo* o *diavoletto*, "diablillo", una variedad de guindilla extraordinariamente picante de los Abruzzos; la variedad que muestra la fotografía es alargada y más suave, y se conoce con el nombre de *a sigaretta*. Los *peperoncini* dan un toque especial incluso a los platos más sencillos; por ejemplo, en una pasta con ajo y aceite de oliva. También es picante el *olio santo* o "aceite sagrado", preparado con *peperoncini* cortados en trozos muy pequeños que se riegan con el mejor aceite de oliva. El conjunto se mantiene en maceración algunos días, incluso semanas; pasado el tiempo, basta agregar unas pocas gotas para dar a las carnes, a las verduras o a las ensaladas un agradable sabor picante. Las semillas de sésamo, tanto las negras y no peladas (**4**), como las claras y no peladas (**5**) y las peladas (**6**) sirven para distribuir sobre los productos de panificación más diversos, desde el pan hasta las pastas y los confites. Una especia singular, elaborada con las puntas de las hojas secas de una variedad de meliloto, es el trébol hediondo o hierba cabruna (**7**), utilizado también en países como Suiza y en Austria para aromatizar panes y quesos. Actualmente, en Italia el aceite de (**8**) cardamomo (*cardamomo, Elettaria cardamomum*) se utiliza para aromatizar licores y pastas. En la Edad Media el polvo de cardamomo era muy usado en Venecia, pero también en otras ciudades como Pisa y Génova. En la Siena actual es posible que se continúe una tradición que se remonta a la época medieval, cuando se recurre al cardamomo para aromatizar el famoso *panforte*, pastel de formato aplanado y en cuya elaboración entran como ingredientes fundamentales azúcar, almendras, frutos secos y fruta confitada. (**9**) Las semillas de alholva (*fieno greco, Trigonella foenum-graecum*) suelen tostarse antes de darles un destino o uso concreto, pues crudas ofrecen un desagradable sabor amargo. Se utilizan para condimentar pan, potajes y sopas. (**10**) La pimienta de Jamaica (*pimento, Pimenta dioica*) tiene un ligero sabor a clavo, canela y nuez moscada. Es un clásico de los pasteles aromatizados. (**11**) Las semillas de adormidera (*papavero, Papaver somniferum*) se emplean en Venecia para realizar panes y rosquillas, tal vez debido a la influencia de las cercanas cocinas de las monarquías imperiales y reales, en las que gozaban de gran aceptación los dulces con adormidera. (**12**) Las semillas de anís se usan en Italia en repostería –los *anicini* son confites aromáticos, llamados así debido a su principal ingrediente–, pero también para elaborar caramelos, con higos secos y con aceitunas encurtidas. (**13**) Las semillas de hinojo (*finocchio, Foeniculum vulgare*) tienen un sabor muy parecido, y se emplean sobre todo en Toscana –de donde es originaria la *finocchiana*, embutido aromatizado con hinojo– y en las regiones del sur. Asimismo los *taralli*, rosquillas picantes que en Campania, Apulia y Calabria sustituyen al pan de los *antipasto*, se caracterizan por estar aromatizados con hinojo. El sabor de las (**14**) semillas de cilantro (*coriandolo, Coriandrum sativum*) es muy característico, recordando al de la naranja; se utilizan para aromatizar productos de panificación y repostería, pero también para condimentar embutidos, como por ejemplo la mortadela. (**15**) Las semillas de lino (*semi di lino, Linum usitatissimum*) se encuentran en Italia en un tipo de pan elaborado con una mezcla de harina de centeno y de trigo. Antes de utilizarlas, las semillas de lino se someten a un tratamiento especial con el fin de que desarrollen un sabor a frutos secos. (**16**) Las semillas de alcaravea (*comino tedesco, Carum carvi*) se utilizan en el noreste italiano, en el Tirol meridional, en Friul y en Venecia como ingrediente en productos de panadería, en platos de patata y de hierbas, en cocidos y en embutidos. En las regiones mediterráneas, la aromática y ligeramente picante (**17**) neguilla (*nigella, Nigella sativa*) tiene aplicación espolvoreada sobre tortas de harina de trigo. (**18**) El comino (*comino, Cuminum cyminum*) es de origen mediterráneo y tiene un sabor amargo y picante muy característico.





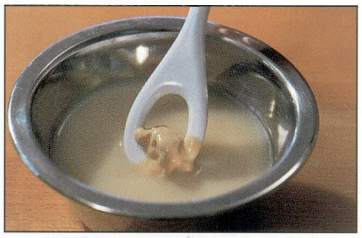
Masas básicas de pan

Prescindiendo de las tortas más sencillas, la mayoría de los restantes tipos de pan, tanto los de formato plano como los de formato normal, necesitan para su elaboración un gasificante o leudante que ahueque la masa y origine una miga blanda. Aparte de en Italia, tradicionalmente son dos los gasificantes utilizados: la levadura y la masa madre o recentadura. Ambos ingredientes dan lugar a un proceso de fermentación que provoca la formación de burbujas de gas que, a su vez, dan lugar a la formación de poros u ojos en la masa.

MASA MADRE

La masa madre, *lievito di pane* o *crescente*, hace que el pan se ahueque sin necesidad de emplear más ingredientes; en el mismo momento que se agrega agua a la harina y se guarda en un lugar cálido, las bacterias y levaduras presentes en la masa originan "espontáneamente" la fermentación. Lo ideal es que la masa permanezca a una temperatura constante de 25 °C, por lo que el agua añadida debe encontrarse entre 40 y 45 °C. No obstante, aunque se cumplan estrictamente todas las normas, ocasionalmente la masa madre aplicada puede malograrse; en tal caso, desprende un fuerte olor a vinagre. Este riesgo se evita si la masa madre se elabora con levadura, al igual que la de las fotografías. Durante la fase de fermentación la masa cruda se cubre con una hoja de film transparente, que mantiene mejor la humedad y la temperatura. La masa madre se utiliza sobre todo con la harina de cen-

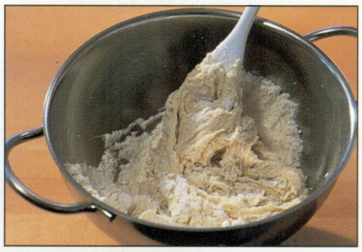
Elaboración, sin masa previa, de una masa de levadura sencilla:



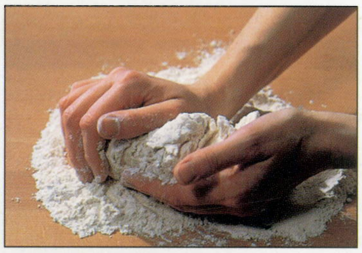
Mezclar 300 g de harina, de trigo tipo 550 –tipo "0" italiano–, con 1/2 cucharadita de sal. Desmenuzar 1/2 pastilla de levadura fresca, unos 20 g, y disolverla en 150 ml de agua templada.



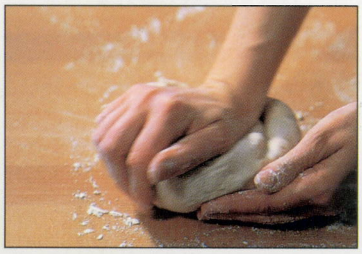
Con la solución de levadura, mezclar 2 cucharadas de aceite vegetal –si se trata de masa para *pizzas* es mejor utilizar aceite de oliva, pues aporta a la masa un sabor adicional– y verter el líquido en la mezcla de harina y sal.



En una fuente, batir con un cucharón la mezcla de levadura y aceite incorporando poco a poco harina hasta que la masa empieza a solidificarse.



Utilizando un raspador, retirar la masa de la fuente y extenderla sobre la superficie de trabajo enharinada. A continuación, seguir amasando la masa con las manos.



Amasar con las manos 5 minutos como mínimo, golpeando la masa varias veces con fuerza contra la superficie de trabajo para que resulte homogénea y elástica.



Formar con la masa una bola y depositarla en una fuente. Espolvorearla de harina y cubrirla con un paño limpio.



Dejar que fermente durante 30 minutos en un lugar caliente, hasta que la masa doble su volumen. Antes de continuar trabajándola según la receta correspondiente, volver a amasarla con fuerza.

Masa madre de centeno con levadura:



Revolviendo, disolver 15 g de levadura en 1/4 l de agua. El agua debe estar a 40-45 °C.



Con un cucharón, mezclar poco a poco la levadura disuelta con 125 g de harina de centeno tipo 1.150.



Batir la masa cruda, taparla con una hoja de film transparente y con un paño de cocina. Mantenerla 24 horas en un sitio caliente.

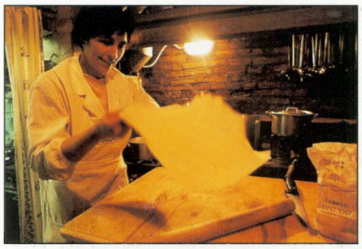


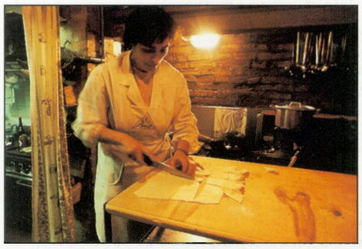
Mezclar 125 g de harina de centeno con 1/8 l de agua, revolviendo sin parar. Tapar la mezcla y mantenerla 3 días en un sitio caliente, hasta que la masa desprenda burbujas.



Las "crescentine", como puede observarse en estas fotografías del ristorante "Gallida", de Castel Franco, siempre son de elaboración reciente. La siguiente receta es de elaboración casera. Tamizar sobre la superficie de trabajo 500 g de harina de trigo, tipo 405, y hacer un hueco en el centro. Esparcir un poco de sal en el borde de la harina, disolver 30 g de levadura fresca en 1/2 l de leche y verter la mezcla en el hueco. Batir, sin parar de revolver, añadiendo poco a poco harina de los bordes hasta lograr una masa firme. Incorporar 25 g de mantequilla blanda en trocitos y continuar amasando hasta que la masa sea homogénea y elástica. Pasarla a una fuente, taparla y mantenerla en un lugar caliente hasta que duplique su volumen. Estirarla, formando una lámina de 3-4 mm de espesor, y cortarla en rombos de 4 cm de lado. Calentar aceite de oliva en una sartén o en una freidora a 180 °C y freír 3-4 minutos, hasta dorarse, los rombos de masa; luego, darles la vuelta. Retirarlos, dejarlos que escurran sobre papel absorbente de cocina y servirlos calientes.









teno y, tanto en Italia como en otros países europeos, se utiliza en general para preparar pan exclusivamente de centeno; como por ejemplo, ciertas tortas muy condimentadas del Tirol meridional.

MASA DE LEVADURA

En la realización de los productos de panificación italianos, desde el pan hasta la *pizza* pasando por los *grissini*, se utiliza masa de harina de trigo y el gasificante más habitual es el *lievito (di birra)* o levadura de cerveza. Las masas de levadura tienen un proceso de elaboración más bien fácil, aunque hay que procurar que todos los ingredientes estén a la temperatura ambiente y que el agua alcance los 40-45 °C. Al encontrarse la masa entonces a una temperatura idónea, la levadura desarrolla su acción sin problemas. La levadura de panadería se vende fresca, en pastillas, o también seca, en bolsitas; 20 g de levadura seca equivalen a 70 g de levadura fresca. La principal diferencia entre ambas levaduras está en que la fresca se disuelve en líquido caliente con un poco de azúcar o de harina y debe fermentar ligeramente, en tanto que la seca se puede mezclar sin más con el resto de ingredientes. No obstante, también se puede prescindir de la masa previa con la levadura fresca; la secuencia fotográfica de la página anterior muestra todo el proceso.

PAN DE MASA DE LEVADURA

La masa de levadura como la indicada en estas páginas es la más apropiada para elaborar panes de formato plano o *pizzas*, pues no necesita aumentar mucho de volumen. Sin embargo, la elaboración de la mayoría de panes italianos de levadura requiere más tiempo. La masa de la *ciabatta*, por ejemplo, debe fermentar más o menos medio día: y el *pane sciocco* sin sal toscano, necesita unas cuantas horas. La considerable inversión de tiempo que supone la elaboración casera es, sin duda, una de las causas de que hoy día el pan se produzca de manera industrial incluso en Italia, un país que exige que los productos alimentarios tengan el máximo nivel de calidad. No obstante, lejos de caer en el olvido, todavía se utilizan hoy los métodos artesanales, como la cocción del pan en hornos de leña o de piedra; y las recetas sencillas, rurales en muchos casos, siguen teniendo gran aceptación. En este sentido, un buen ejemplo son las *crescentine, crescentina* en singular, o "mediaslunas"; así se llaman en Emilia Romaña unos panecillos que se sirven recién hechos y se toman todavía calientes con los *antipasto*. Las *crescentine* llaman la atención por su método de elaboración, poco habitual tratándose de pan. En efecto, la masa se fríe en pequeñas porciones, por lo que la *crescentina* se llama también *gnocco frito*. La variante más sencilla incluye como ingredientes únicos harina, agua, levadura, sal y aceite para freír. Por lo tanto, la receta recogida en la parte superior derecha de esta misma página, que incorpora leche, es un poco más rica de contenido. La levadura también puede sustituirse alguna vez por natrón, o bien incorporar a la masa hierbas picadas. En una variante más consistente, el *gnocco ingrassato*, se incorpora a la masa trocitos de tocino. En ciertas zonas de Emilia Romaña, estas tortas, que a diferencia de las *crescentine* en vez de freírse se cuecen en el horno, se comen recién hechas acompañadas de un sustancioso almuerzo que tradicionalmente se toma tras haber efectuado las primeras tareas del día.



Dos recetas de "focaccia"

LA FAMOSA TORTA LIGUR SE PUEDE ELABORAR EN VERSIÓN REFINADA O SIMPLE.



Los huecos de las tortas no absorben por completo el aceite de oliva, lo que hace que las *foccacias* sean muy jugosas.

FOCACCIA CON SARDINAS
Para la masa:
650 g de harina de trigo tipo 550
42 g de levadura fresca, 1 cucharada de azúcar
400 ml de agua templada
4 cucharadas de aceite de oliva, 1 cucharada de sal
Para la guarnición:
150 g de cebolla, 3 dientes de ajo
sal marina gruesa, pimienta recién molida
1 cucharada de perejil picado, 2 cucharadas de aceite de oliva
Además:
aceite para la plancha

Tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura, agregar el azúcar y disolver todo con un poco de agua incorporando harina de los márgenes. Espolvorear la masa cruda de harina, taparla y dejar que fermente durante 15 minutos en un sitio caliente y protegido de las corrientes de aire, hasta que aparezcan grietas en la superficie.

Agregar a la masa previa el resto del agua, el aceite y la sal. Amasar todo hasta conseguir una masa elástica; si se pega, mezclar un poco de harina. Formar con la masa una bola, espolvorearla ligeramente de harina, taparla y dejar que fermente otros 30 minutos hasta que duplique su volumen.

Para la guarnición, filetear las sardinas. Para ello, separar las aletas y las cabezas. Luego, cortar cada sardina por la región ventral utilizando un cuchillo pequeño y afilado. Con el dedo pulgar, dejar al descubierto la espina central y retirarla con cuidado sin dañar los filetes. Unir los filetes y lavarlos bajo un chorro de agua fría; secarlos bien con un paño. Pelar las cebollas, partirlas a la mitad y cortarlas en rodajas finas. Pelar y picar el ajo.

Amasar la masa de la *focaccia* y partirla a la mitad. Estirar las dos partes sobre la superficie de trabajo, formando dos rectángulos de 25 x 40 cm. Colocarlos en la bandeja de hornear untada de aceite y pincharlos varias veces con un cuchillo. Cubrirlos con las sardinas, la cebolla y el ajo. Esparcir por encima sal, pimienta y perejil; rociarlos con aceite de oliva. Dejar que las *focaccie* fermenten 30 minutos más y cocerlas 20-25 minutos en el horno precalentado a 200 °C.

FOCACCIA CON ACEITE DE OLIVA
Para la masa:
1 kg de harina de trigo tipo 405, 42 g de levadura fresca
1/2 l de agua templada, 4 cucharadas de aceite de oliva
2 cucharaditas de sal
Además:
aceite y harina para la bandeja de hornear
100 ml de aceite de oliva virgen extra
unas 50 aceitunas negras pequeñas, opcionalmente sin hueso
sal marina gruesa

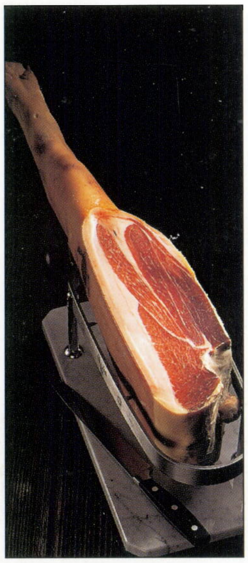
Tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura, disolverla en el agua y mezclarla con un poco de harina de los márgenes. Espolvorear la masa cruda de harina y cubrirla con un paño. Dejarla que fermente en un sitio caliente y protegido de las corrientes de aire, hasta que aparezcan grietas en la superficie. Amasar la masa previa añadiendo aceite y sal. Formar con la masa una bola, taparla y dejarla que fermente hasta que duplique su volumen.

Amasar la masa y partirla a la mitad. Estirar las dos partes sobre una superficie de trabajo enharinada, formando 2 rectángulos de 30 x 40 cm. Colocar éstos en una bandeja de hornear engrasada y ligeramente enharinada, taparlos y dejar que fermenten 15 minutos en un sitio caliente.

Hacer huecos en la torta, presionando con los dedos índice y corazón a distancias regulares. Repartir un total de 50 ml de aceite de oliva en los huecos de cada torta, tal como se indica en la fotografía superior. Esparcir sal gruesa sobre una de las dos tortas, y depositar una aceituna en cada hueco de la otra.

Cocer las tortas 20 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Retirarlas y dejarlas enfriar sobre una rejilla.



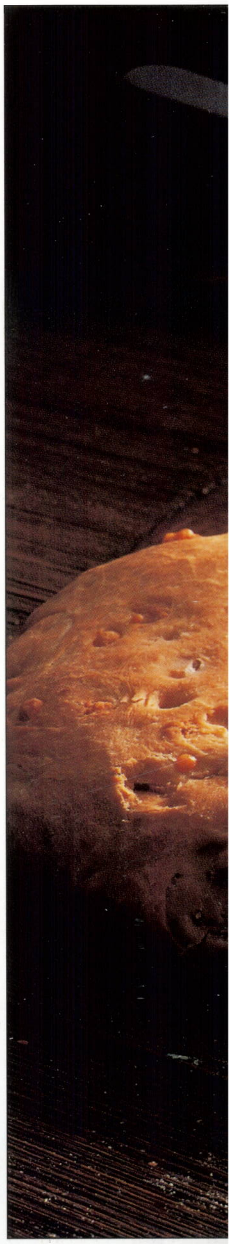


El jamón secado al aire –en la fotografía, un espléndido San Daniele– es toda una delicia, capaz de convertir una simple *focaccia* en una experiencia gastronómica singular.

"Focaccia" con "pecorino" y jamón

APARENTEMENTE SENCILLO, ESTE PAN ES IDEAL PARA LOS AMANTES DE LA BUENA COCINA.

El jamón y el *pecorino* escogidos para preparar esta receta dependen de los gustos personales y del presupuesto doméstico. Por lo que al jamón se refiere, incluye diversas clases que van del *prosciutto di Parma*, continúa con el más suave *San Daniele* y termina con el *culatello*, una especialidad de la comarca de Zibello, en la provincia de Parma, poco conocida fuera de Italia. El *culatello* tan sólo se elabora con la jugosa parte central de la pierna del cerdo, que se sazona y se cura al aire durante 9 meses; en el mercado, este tipo de jamón alcanza precios más bien altos. Más amplia todavía es la oferta de variedades de *pecorino*, el queso duro de leche de oveja producido en el centro y sur de Italia siguiendo diversas recetas que varían según cada región. Lo mejor es decidirse por un *pecorino* "semicurado", *semifresco* en italiano, cuya pasta no se desmigaja tanto como la del *pecorino* muy curado, por lo que se funde delicadamente durante la cocción.



Durante la cocción, sobre la *focaccia* se reparten trocitos de queso y de jamón al gusto. Como se puede observar al fondo, la presencia visual de esta singular torta está garantizada. Por otra parte, ocultos en la masa, como en la imagen del primer plano, mantienen la jugosidad del conjunto al no recibir directamente el calor del horno.



Muchos campesinos sicilianos elaboran el *pecorino* al modo tradicional. En la fotografía, sobre fuego de leña se calientan los calderos de cobre con la leche de oveja y el cuajo hasta su total coagulación.

Para la masa:
550 g de harina de trigo tipo 550
25 g de levadura fresca
200 ml de leche templada
100 g de mantequilla blanda
2 huevos pequeños
1/2 cucharadita de sal
Además:
150 g de pecorino *semicurado*
200 g de jamón italiano secado al aire
aceite de oliva y harina para la bandeja de hornear

Tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura, disolverla con un poco de leche y mezclarla con algo de harina de los márgenes. Espolvorear la masa cruda de harina. Cubrir la fuente con un paño y dejar que la masa fermente en



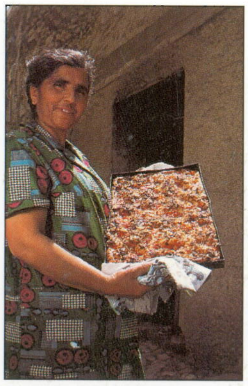
ın sitio caliente y protegido de las corrientes de aire. Mantenerla hasta que aparezcan grietas en la superficie, alrededor de unos 15 minutos.

A la masa previa, agregarle el resto de la leche, la mantequilla, los huevos y la sal. Amasar todo hasta obtener una masa homogénea. Formar con la masa una bola y espolvorearla de harina. Ponerla en la fuente, taparla y dejar que fermente durante al menos 2 horas en un lugar no muy caliente.

Cortar el queso y el jamón en dados de 5 mm de lado. Amasar de nuevo la masa, incorporando los trocitos de queso y de jamón; en el caso de que posteriormente se deseara extenderlos sobre la superficie de la *focaccia*, reservar algunos aparte.

Partir la masa a la mitad y estirar ambas partes formando 2 tortas ovaladas de 20 x 30 cm de longitud y de ancho, respectivamente, y de 2 cm de espesor. Colocar las tortas sobre una bandeja de hornear engrasada y ligeramente enharinada, taparlas y dejar que fermenten unos 30 minutos hasta que dupliquen su volumen.

Untar bien las tortas con aceite de oliva y cocerlas 30-35 minutos en el horno precalentado a 200 °C. Pasada la mitad del tiempo de cocción, esparcir sobre las tortas el resto de los trocitos de jamón y de queso al gusto. Retirar las *focaccie* del horno y dejar que enfríen dispuestas sobre una rejilla.

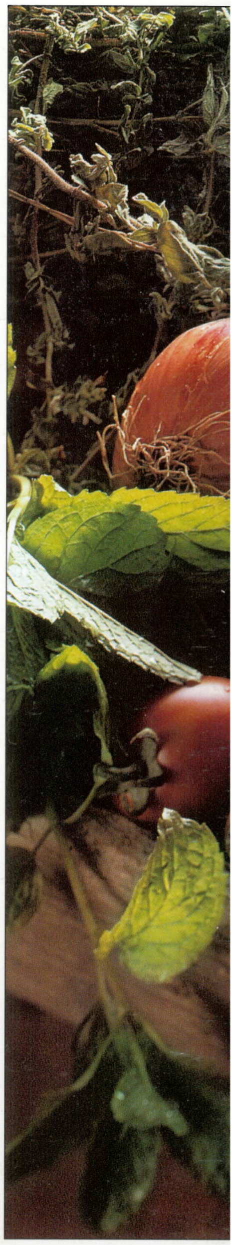


La "cucina povera", la cocina de campesinos y pastores, incluye en Sicilia las tortas con guarnición. Aunque son una comida muy completa, saciante, y sobre todo excelente, para su elaboración no requieren ingredientes caros.

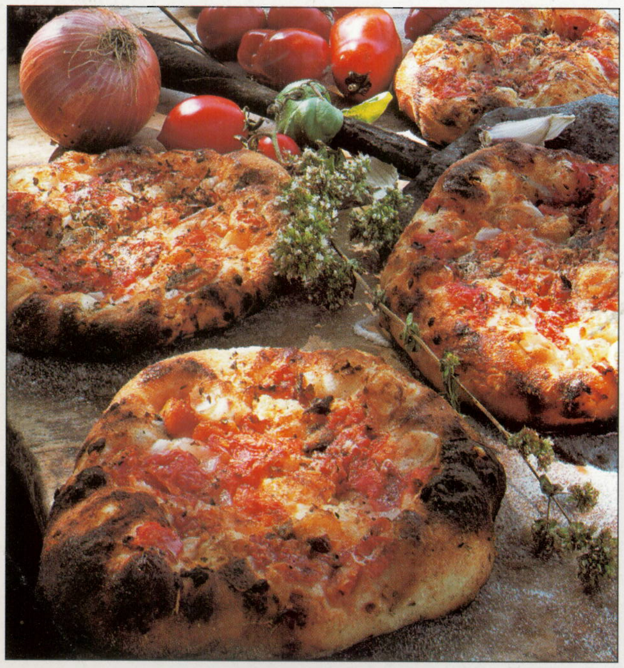
"Sfincione"

ESTA ES LA "HERMANA" NAPOLITANA DE LA *PIZZA* SICILIANA.

Jamás se resolverá la cuestión sobre si la *pizza* y el *sfincione* –o *sfinciuni* en dialecto– tienen raíces comunes o si una de las tortas procede de la otra. En cualquier caso, los sicilianos no están en absoluto de acuerdo en que la *pizza* y el *sfincione* sean la misma cosa. En este punto no se les puede negar que tengan razón, ya que la picante torta siciliana es completamente diferente a la masa de la *pizza* napolitana: gruesa, blanda y bien cocida en la parte inferior y en los márgenes. En cuanto a la guarnición, al igual que sucede con la *pizza*, se impone la improvisación; así, algunos *sfincioni* llevan rodajas de salchichón o una salsa de tomate y carne picada (*ragù*), o bien se incorporan filetes de boquerón a la receta básica. Sin embargo, no puede faltar el *caciocavallo*, un queso duro de elaboración y textura similares a las del *provolone*, más conocido. El *sfincione* se presenta en dos formas: circular, en raciones individuales, o rectangular. La elección de una u otra forma depende del gusto personal; eso sí, tratándose de un *sfincione* de gran tamaño es preciso incrementar las cantidades de los ingredientes indicadas en las recetas.



Tradicionalmente, los "sfincionari" presentan esta sustanciosa torta recién horneada. Tan sólo se limitan a cortar las porciones para sus clientes.



"Sfincione" clásico con tomate y cebolla. Aunque no presenta la opulenta guarnición de la *pizza*, tampoco es tan austero como la *focaccia*. Y respecto de la masa, supone una especie de compromiso entre ambas.

Para la masa:
500 g de harina de trigo tipo 405, 30 g de levadura fresca
1/4 l de leche templada
1 huevo, 1/2 cucharadita de sal
Guarnición para 4 *sfincioni*:
1 kg de tomates
3 dientes de ajo, 150 g de cebolla
1 cucharadita de sal, 4 cucharadas de aceite de oliva
20 aceitunas negras, 200 g de caciocavallo
1 cucharadita de hojitas de orégano
Guarnición para una bandeja de hornear:
1 kg de tomates, 3 dientes de ajo, 150 g de cebolla
1 cucharadita de sal, 4 cucharadas de aceite de oliva
40 aceitunas negras, 250 g de caciocavallo
hojitas de menta y de albahaca poco picadas
Además:
aceite de oliva para los moldes o la bandeja

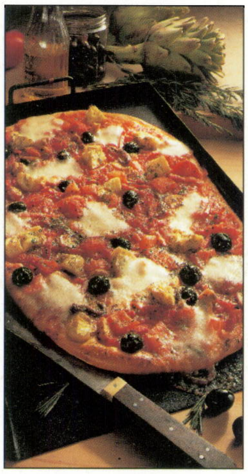


Tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Disolver la levadura en la leche y verterla en el hueco. Amasar hasta lograr una masa ligera. Formar una bola con la masa, taparla y dejar que fermente durante 40 minutos.

Para la guarnición, blanquear los tomates, pelarlos y quitarles el rabillo y las pepitas. Cortar la carne en trocitos. Pelar el ajo y la cebolla, picarlos fino y mezclarlos con el tomate, la sal y 2 cucharadas de aceite.

Para los 4 *sfincioni* de ración, amasar la masa y partirla en cuatro partes. Formar con ellas 4 tortas gruesas, con márgenes de 2-3 cm de espesor cada una. Untar de aceite 2 bandejas de hornear y colocar en ellas las tortas. Distribuir en las mismas la mezcla de tomate. Partir a la mitad las aceitunas y quitarles el hueso. El queso, partirlo en dados de 1 cm de lado. Sobre el tomate, repartir las aceitunas, el queso y el orégano. Verter por encima el resto del aceite y, una tras otra, cocer las 4 tortas 25-30 minutos en el horno precalentado a 200 °C.

Para preparar un *sfincione* grande, estirar la masa hasta cubrir toda la superficie de la bandeja de hornear y untar esta última con aceite. Para que durante la cocción no se formen burbujas, pincharla varias veces con un tenedor. Preparar el tomate, el ajo, la cebolla, las aceitunas y el queso como para las tortas de ración y repartir las hierbas sobre la masa. Cocer el *sfincione* 20-25 minutos en el horno precalentado a 220 °C.



La "pizza capricciosa" se elabora con la misma masa que la *Margherita*. Sin embargo, su guarnición incluye además tomate, jamón, champiñones, filetes de boquerón y corazones de alcachofa, rematando el conjunto final *mozzarella* y hierbas.

"Pizza Margheritta"

ESTA SENCILLA *PIZZA*, CUYOS INGREDIENTES REPRODUCEN CON SU COLOR LA BANDERA ITALIANA, REPRESENTA UNA ESPECIE DE RECETA BÁSICA.

Según la tradición, su creación fue en honor de la reina Margarita, la primera reina de Italia, que, residiendo en la corte de Capodimonte, expresó su deseo de probar esta singular especialidad de Nápoles. Entonces, de inmediato se encargó a uno de los pizzeros más famosos de su tiempo preparar dicha especialidad, quien, muy patriota, realizó esta *pizza* picante con los colores de la bandera nacional.

Para 2 unidades
Para la masa:
300 g de harina tipo 405
20 g de levadura fresca
1/8 l de agua templada
1/2 cucharadita de sal, 2 cucharadas de aceite de oliva
Para la guarnición:
1 lata de pelati (850 g)
2 bolas de mozzarella
sal, pimienta recién molida
20 hojas de albahaca, 1/8 l de aceite de oliva
Además:
aceite para la bandeja de hornear

Para la masa, tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura, disolverla con un poco de agua y mezclarla con algo de harina de los márgenes. Espolvorear de harina la masa cruda. Cubrir la fuente con un paño de cocina limpio y dejar que la masa fermente en un sitio caliente y protegido de las corrientes de aire, hasta que aparezcan grietas en la superficie.

Incorporar a la masa previa la sal y el aceite. Amasar todo hasta conseguir una masa homogénea. Formar con ella una bola y dejar que fermente hasta que duplique su volumen. Untar con aceite dos bandejas de hornear.

Amasar de nuevo la masa, dividirla a la mitad y hacer sendas bolas. Estirarlas formando láminas circulares y delgadas. Ponerlas en las bandejas de hornear, pinchar varias veces con un tenedor las bases de masa y recubrir cada *pizza* como se indica en las tres primeras imágenes de la secuencia fotográfica. Rociarlas con aceite como se indica en la cuarta fotografía. En el horno precalentado a 220 °C, hornear cada *pizza* 18-22 minutos.



Guarnición de la "pizza Margheritta":



Dejar que el tomate escurra sobre un colador; luego, partirlo en trocitos. Extenderlo sobre la base de la *pizza*, dejando libres los márgenes.



Cortar la *mozzarella* en rodajas y, de forma regular, distribuir éstas sobre el tomate. Sazonar con sal y pimienta.



Colocar encima las hojas de albahaca. Picadas son más aromáticas, pero enteras resultan más vistosas y decorativas.

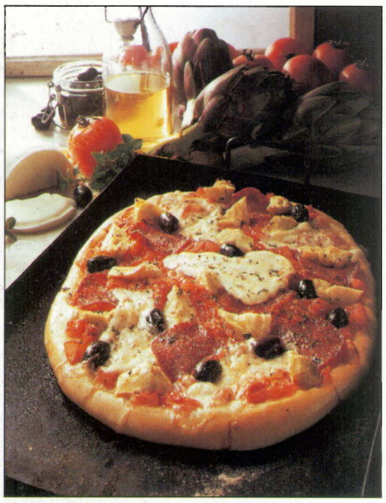


Utilizando una cuchara, o, mejor, la típica aceitera italiana, rociarla con aceite de oliva pasados 10-15 minutos.



La masa de la *pizza Margheritta* debe salir del horno crujiente y su guarnición ha de estar jugosa.





"Pizza" de alcachofas

ESTA VARIANTE MERIDIONAL DE LA *PIZZA*, DE GUARNICIÓN JUGOSA Y CONTUNDENTE, ES UNA DELICIA PARA LOS SENTIDOS.

En lugar de jamón y cebolla, la pizza puede llevar salchichón, aceitunas negras y *mozzarella*.

Para la masa:
300 g de harina de trigo tipo 405, 20 g de levadura fresca
150 ml de agua templada
2 cucharadas de aceite de oliva, 1/2 cucharadita de sal
Para la salsa de tomate:
60 g de cebolla, 1 diente de ajo
350 g de tomate, 2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de puré de tomate
1/2 cucharadita de sal, pimienta recién molida
Para la guarnición:
3 alcachofas tiernas con tallo (de unos 130 g cada una)
6 cucharadas de zumo de limón, sal
250 g de tomate, 60 g de cebolla
100 g de jamón de Parma, 2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de hierbas picadas (perejil, tomillo, albahaca)

Comenzar preparando las alcachofas. Cortar el tallo a la altura del cogollo y rociar el fondo con zumo de limón. Arrancar las hojas pequeñas y duras que rodean la inserción del tallo. Con unas tijeras, cortar los extremos espinosos de las hojas exteriores; y con un cuchillo afilado, las puntas de cada alcachofa. Ya limpias, disponer de inmediato las alcachofas en una fuente con agua y 2 cucharadas de zumo de limón para que no se ennegrezcan en contacto con el aire.

En una cacerola, hervir agua con sal y 2 cucharadas de zumo de limón. Cocer en ella las alcachofas durante unos 15 minutos. Retirarlas y dejarlas que escurran cabeza abajo. Dividir cada alcachofa en seis partes, en sentido longitudinal, y retirar el heno.



Esta "pizza" lleva alcachofas y jamón de Parma con tomate maduro y hierbas aromáticas.



Carros pintados de llamativos colores y arrastrados por burros, ponen una nota pintoresca en las calles de Sicilia. En ellos, los campesinos trasladan sus productos al mercado; en este caso, alcachofas recién recolectadas. Normalmente, los laterales de los carros reproducen escenas medievales.

Tamizar la harina sobre una fuente y hacer un hueco en el centro. Desmenuzar la levadura y disolverla en el agua, incorporando un poco de harina de los márgenes. Espolvorear de harina la masa cruda, taparla y dejarla que fermente en un sitio caliente y protegido de las corrientes de aire hasta que en la superficie aparezcan grietas. Agregar aceite y sal, y amasar todo bien para conseguir una masa homogénea. Tapar y dejar que fermente hasta que se duplique su volumen.

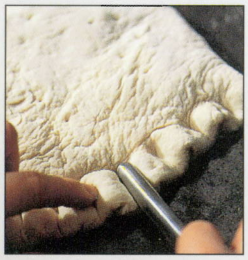
Para la salsa, pelar y picar fino la cebolla y el ajo. Blanquear los tomates, pelarlos y partirlos a la mitad; luego, quitarles el rabillo y las semillas y cortar su carne en trocitos. Calentar el aceite y rehogar la cebolla y el ajo. Rehogar también el tomate ligeramente. Sazonar con sal y pimienta. Hervir la salsa unos 10 minutos, a fuego lento; dejarla que enfríe.

Para la guarnición, lavar los tomates, quitarles el rabillo y dividir su carne en 8 trozos. Pelar la cebolla y cortarla en aros. Partir el jamón primero en lonchas y, después, en tiras de 2 cm de ancho.

Amasar un poco la masa, dividirla en dos y estirarla formando tortas de unos 24 cm de diámetro cada una. Con las manos enharinadas, alisar la masa hacia afuera formando un resalye en el borde. Colocar las bases en una bandeja de hornear, pincharlas con un tenedor y espolvorear de harina el borde. Extender sobre ellas la salsa de tomate. Colocar encima los trozos de alcachofa y de tomate, los aros de cebolla y la tiras de jamón. Rociar las *pizzas* con aceite de oliva y hornearlas unos 20 minutos en el horno precalentado a 220 °C. Retirarlas y espolvorearlas con hierbas. Servirlas calientes.







Extender el relleno, dejar un margen de unos 2 cm de ancho y pintar éste con clara. Doblar la otra mitad de la masa sobre la primera y apretar bien los márgenes. Dar la vuelta al *calzone* y colocarlo sobre una bandeja de hornear, efectuando presiones en el margen –ahora más grueso–, dejando 1 cm de distancia uno de otro.

Dos recetas de "calzone"

EMPANADAS DE CAMPANIA, GRANDES Y COPIOSAMENTE RELLENAS, SE SIRVEN EN TROZOS TRAS LA COCCIÓN.

Fuera de Italia el *calzone* se tiene por una *pizza* doblada, y así se sirve, con más o menos relleno, en los restaurantes italianos. Por el contrario, dentro del país se da el nombre de *calzoni* a las empanadas de todo tipo. Su base consiste en una masa fuerte de pan o de *pizza* y en una masa de levadura más fina. La variedad de rellenos es todavía mayor, teniéndose los aquí reseñados como los más exquisitos. Al preparar cualquiera de estas dos recetas, en vez de una empanada grande se pueden elaborar dos pequeñas.

CALZONE DE CEBOLLA Y TOMATE

400 g de harina de trigo tipo 550 ó 405, 1 cucharadita de sal

30 g de levadura fresca, 1/4 l de agua templada

3 cucharadas de aceite de oliva

Para el relleno:

300 g de cebolla, 100 g de aceitunas negras con hueso

6 filetes de boquerón

1 cucharada de alcaparras

300 g de tomates pequeños

1 ramito de perejil

5 cucharadas de aceite de oliva, orégano, sal

pimienta recién molida

150 g de pecorino fresco no muy rallado

Además:

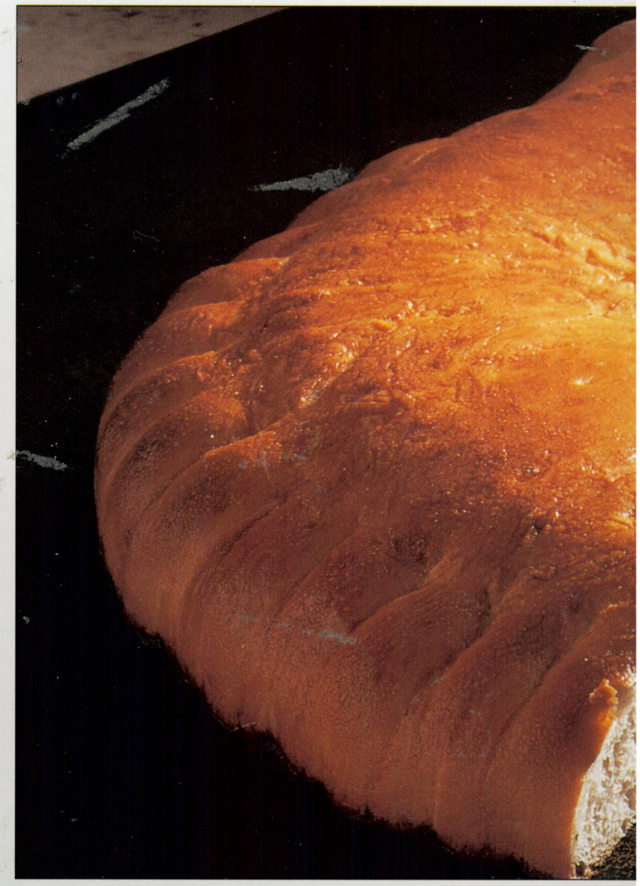
aceite para la bandeja de hornear, 1 huevo para pintar

Tamizar la harina sobre una fuente y mezclarla con la sal. Disolver la levadura en agua y agregarla a la harina con el aceite. Amasar todo hasta conseguir una masa elástica. Formar con la masa una bola y espolvorearla de harina sobre una fuente. Cubrirla con un paño de cocina limpio y dejarla que fermente en un sitio caliente y protegido de las corrientes de aire, durante 30 minutos, hasta que en la superficie aparezcan grietas.

Para el relleno, pelar la cebolla y cortarla en aros. Quitar el hueso a las aceitunas y picarlas. Picar también los



Tres son las clases de queso incluidas en este relleno de *calzone*, que además se enriquece con rodajas de salchicha y hierbas.



filetes de boquerón y las alcaparras muy fino. Blanquear los tomates, pelarlos y quitarles el rabillo y las semillas. Cortar su carne en trocitos. Picar el perejil. Calentar el aceite en una sartén y, a fuego lento, rehogar los aros de cebolla tapándolos. Incorporar las aceitunas, los boquerones, las alcaparras, el tomate y el perejil. Sazonar con orégano, sal y pimienta y dejar que la mezcla enfríe. Revolviendo, mezclar el queso.

Amasar de nuevo la masa y estirarla sobre la superficie de trabajo enharinada, formando con ella una torta ovalada de 1/2-1 cm de espesor. Separar la yema y la clara del huevo.

Extender el relleno sobre la mitad de la masa, como se indica en la fotografía superior de la página anterior, dejando un margen de un dedo de ancho. Pintar el margen con la clara. Disponer sobre el relleno la otra mitad de la masa, apretando bien el margen. Con la clara, pintar también el margen exterior y doblarlo hacia dentro.

Dar vuelta al *calzone*, ponerlo en una bandeja de hornear engrasada y, tal como se indica en la segunda fotografía, presionar el borde grueso formado con el lomo del cuchillo. Tapar el *calzone* y dejarlo que fermente durante unos 20 minutos.

Pintar la superficie con el huevo batido. Hornear el *calzone* 25-30 minutos, hasta dorarse, en el horno precalentado a 200 °C.

CALZONE DE QUESO, SALCHICHÓN Y HIERBAS

La masa como en la receta anterior

Para el relleno:

100 g de mozzarella *o de* provolone *fresco*

200 g de ricotta, *50 g de* pecorino, *100 g de salami*

1 ramita de tomillo, unas hojitas de romero

1 huevo, 50 ml de nata, 1 cucharada de perejil picado

sal, pimienta recién molida

Además:

1 clara y 1 yema para pintar, harina para la bandeja de hornear

Preparar la masa como se indica en la receta anterior. Para el relleno, partir la *mozzarella* o el *provolone* en dados de 1/2 cm de lado, pasar el *ricotta* por un colador y rallar el *pecorino* fino. Cortar el salami en rodajas. Arrancar las hojas de tomillo y picarlas a la vez que el romero. Mezclar los diversos quesos y las rodajas de salchichón con el huevo, la nata y las hierbas. Sazonar la masa con sal y pimienta.

Amasar de nuevo la masa y estirarla formando una lámina grande y circular. Extender el relleno sobre la mitad de la lámina de masa, dejando un borde exterior de unos 2 cm aproximadamente sin relleno. Pintar el borde con la clara, doblar la otra mitad de la lámina de masa sobre la primera y apretar bien los márgenes con los dedos. Dar forma al margen, tal como puede observarse en la fotografía de la página anterior. Pintar la superficie con el huevo batido y hornear el *calzone* como se indica en la receta anterior.

El relleno del "calzone" elaborado con cebolla, tomate, alcaparras encurtidas, aceitunas negras, boquerones y hierbas resulta muy agradable y aromático. No obstante, a la hora de sazonarlo hay que proceder con cuidado para que no resulte demasiado salado.

